

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Торбеевская средняя
общеобразовательная школа № 1»
_____ Е.И. Лисюшкина
«29» февраля 2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 546748d6b3153fc17844d68c6fb49b6b
Владелец Лисюшкина Елена Ивановна
Действителен с 14 июня 2023 г. по 6 сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания обучающихся
МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа №1»
2023 -2024 учебный год

весенний рацион
(с 1 марта по 31 мая)

1 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	6,8	29,1	200,9	0,2	0	0	3,4	0,1	15,3	88,9	133,1	3,1	13
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	63
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	16	8	11	2,2	5
Итого за прием пищи:	565	13,4	20,1	70,6	519,3	0,3	10,2	0,07	4,9	0,1	195,4	125,3	267,3	7,6	
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	100	1,0	6,1	3,7	75,2	0,0	16,7	0,1	2,7	0	18,5	16,2	34,3	1,0	26.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,7	9,5	18,8	199,1	0,3	4,8	0,2	4,1	0	45,1	36,6	112,3	2,5	34
СОСИСКА ДЕТСКАЯ	80	8,96	19,52	0,32	212,8	0,16	0	0	0,32	0	28,8	16	129,6	1,6	54.1
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	41
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	18,5	1,8	0	0	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	9
Итого за прием пищи:	908	36,54	47,34	132,3	1102,7	0,85	21,5	0,4	14,68	0,2	147,34	242,22	578,26	13,02	
Всего за день:		49,94	67,44	202,9	1622,0	1,15	31,7	0,47	19,58	0,3	342,74	367,52	845,56	20,62	

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	6,8	29,1	200,9	0,2	0	0	3,4	0,1	15,3	88,9	133,1	3,1	13
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	63
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	16	8	11	2,2	5
Итого за прием пищи:	565	13,4	20,1	70,6	519,3	0,3	10,2	0,07	4,9	0,1	195,4	125,3	267,3	7,6	
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	100	1,0	6,1	3,7	75,2	0,0	16,7	0,1	2,7	0	18,5	16,2	34,3	1,0	6.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,7	9,5	18,8	199,1	0,3	4,8	0,2	4,1	0	45,1	36,6	112,3	2,5	11
СОСИСКА ДЕТСКАЯ	80	8,96	19,52	0,32	212,8	0,16	0	0	0,32	0	28,8	16	129,6	1,6	31.1
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	18
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	18,5	1,8	0	0	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	2
Итого за прием пищи:	908	36,54	47,34	132,3	1102,7	0,85	21,5	0,4	14,68	0,2	147,34	242,22	578,26	13,02	
Всего за день:		49,94	67,44	202,9	1622,0	1,15	31,7	0,47	19,58	0,3	342,74	367,52	845,56	20,62	

2 ДЕНЬ 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	24,4	0,9	277,4	0,1	0	0,4	5,3	2,5	59,8	12,2	191,8	2,4	19	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	0	2,5	0	0,3	0	5	5,3	15,5	0,2	10	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	57	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21	
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,44	5,64	43,96	244,2	0,08	0	0	0	0	15,6	18,0	50,4	0,84	28	
Итого за прием пищи:	500	25,74	37,4	79,16	807,0	0,28	2,6	0,47	6,5	2,5	230,5	59,6	378,7	4,64		
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	11,2	96,5	0	5,3	0	2,4	0	26,6	15,3	28,9	1,4	25	
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	38	
РЫБА ОТВАРНАЯ	100	9,3	3,6	6,9	97,1	0,1	1,1	0,8	0,4	0	53,5	38,9	130,0	0,8	54	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3	5,5	24,3	158,4	0,2	12,3	0	0,3	0,1	22,4	32,3	82,7	1,5	45	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИ-	200	0,3	0,1	32,9	132,8	0	0,5	0	0	0	13,7	3,6	10,7	0,7	61	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	9	
Итого за прием пищи:	928	27,38	25,32	135,98	879,4	0,59	31,9	1,1	7,56	0,1	199,14	152,72	437,26	9,32		
Всего за день:		53,12	62,72	215,14	1686,4	0,87	34,5	1,57	14,06	2,6	429,64	212,32	815,96	13,96		

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	24,4	0,9	277,4	0,1	0	0,4	5,3	2,5	59,8	12,2	191,8	2,4	19	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	0	2,5	0	0,3	0	5	5,3	15,5	0,2	10	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	57	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21	
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,44	5,64	43,96	244,2	0,08	0	0	0	0	15,6	18,0	50,4	0,84	28	
Итого за прием пищи:	500	25,74	37,4	79,16	807,0	0,28	2,6	0,47	6,5	2,5	230,5	59,6	378,7	4,64		
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	11,2	96,5	0	5,3	0	2,4	0	26,6	15,3	28,9	1,4	5	
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	15	
РЫБА ОТВАРНАЯ	100	9,3	3,6	6,8	96,8	0,1	1,1	0,8	0,4	0	53,4	38,9	129,9	0,8	31	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3	5,5	24,3	158,4	0,2	12,3	0	0,3	0,1	22,4	32,3	82,7	1,5	22	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ	200	0,3	0,1	32,9	132,8	0	0,5	0	0	0	13,7	3,6	10,7	0,7	36	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	2	
Итого за прием пищи:	928	27,38	25,32	135,98	879,4	0,59	31,9	1,1	7,56	0,1	199,14	152,72	437,26	9,32		
Всего за день:		53,12	62,72	215,14	1686,4	0,87	34,5	1,57	14,06	2,6	429,64	212,32	815,96	13,96		

3 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	5,5	31,1	189,9	0,1	0	0	1,2	0,1	14,5	7,6	34,2	0,4	14
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	22
ГРУША (поштучно)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	0	19	12	16	2	3
Итого за прием пищи:	555	11,7	10,4	73,2	435,9	0,2	6,4	0	2,4	0,1	199,4	48,8	172,9	4,8	
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,5	7,10	133,5	0	3,4	0	2,2	0	159,6	21,8	107,2	1,3	25.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	35
БЕФСТРОГАНОВ	80	12,5	18,3	4,7	234,9	0	1,2	0	2,8	0	24,3	16,2	117,0	1,7	47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНО-КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	0,1	16,2	8,0	43,3	1,1	42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	9
Итого за прием пищи:	878	36,48	42,72	137,98	1083,0	0,39	10,0	0,2	10,76	0,1	261,54	104,32	451,36	8,72	
Всего за день:		48,18	53,12	211,18	1518,9	0,59	16,4	0,2	13,16	0,2	460,94	153,12	624,26	13,52	

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	5,5	31,1	189,9	0,1	0	0	1,2	0,1	14,5	7,6	34,2	0,4	14
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	22
ГРУША (поштучно)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	0	19	12	16	2	3
Итого за прием пищи:	555	11,7	10,4	73,2	435,9	0,2	6,4	0	2,4	0,1	199,4	48,8	172,9	4,8	
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,5	7,10	133,5	0	3,4	0	2,2	0	159,6	21,8	107,2	1,3	5.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	12
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,6	23,0	5,9	293,5	0	1,6	0	3,4	0	30,0	20,3	146,3	2,0	24
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	2
Итого за прием пищи:	928	40,68	48,42	146,38	1183,2	0,39	10,4	0,2	11,56	,1	270,34	110,02	489,16	9,22	
Всего за день:		52,38	58,82	219,58	1619,1	0,59	16,8	0,2	13,96	0,2	469,74	158,82	662,06	14,02	

4 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	43,3	8,5	33,1	386,8	0,1	0,4	0	2,6	0,1	211,4	46,8	332,7	1,3	20
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
ЗЕФИР	50	0,4	0,05	39,9	163,0	0	0	0	0	0	12,5	3,0	6,0	0,07	30
Итого за прием пищи:	500	47,9	17,65	113,0	808,2	0,2	0,4	0,07	3,5	0,1	243,6	79,3	397,9	2,97	
ОБЕД															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИ-	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	0	24,6	9	22,2	0,4	65
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕ-	250	6,1	10,6	10,0	157,8	0	12,8	0,2	2,2	0	52,9	25,9	81,4	1,5	39
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	22,0	49,4	457,3	0,1	1,5	0,3	5,0	0	28,7	46,3	193,4	1,9	40
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С	200	1,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	9
Итого за прием пищи:	808	30,88	38,82	136,58	1013,9	0,29	20,1	0,6	9,56	0	139,54	111,22	384,76	7,52	
Всего за день:		78,78	56,47	249,58	1822,1	0,49	20,5	0,67	13,06	0,1	383,14	190,52	782,66	10,49	

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	43,3	8,5	33,1	386,8	0,1	0,4	0	2,6	0,1	211,4	46,8	332,7	1,3	20
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
ЗЕФИР	50	0,4	0,05	39,9	163,0	0	0	0	0	0	12,5	3,0	6,0	0,07	30
Итого за прием пищи:	500	47,9	17,65	113,0	808,2	0,2	0,4	0,07	3,5	0,1	243,6	79,3	397,9	2,97	
ОБЕД															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИ-	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	0	24,6	9	22,2	0,4	37
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕ-	250	6,1	10,6	10,0	157,8	0	12,8	0,2	2,2	0	52,9	25,9	81,4	1,5	16
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	22,0	49,4	457,3	0,1	1,5	0,3	5,0	0	28,7	46,3	193,4	1,9	17
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С	200	1,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	2
Итого за прием пищи:	808	30,88	38,82	136,58	1013,9	0,29	20,1	0,6	9,56	0	139,54	111,22	384,76	7,52	
Всего за день:		78,78	56,47	249,58	1822,1	0,49	20,5	0,67	13,06	0,1	383,14	190,52	782,66	10,49	

5 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,3	10,3	24	222,6	0,1	0	0,1	0,9	0,1	168,8	11,7	110,4	0,9	16
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
МАНДАРИН (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	0	35	11	17	0,1	4
Итого за прием пищи:	550	12,6	19,0	64,2	481,4	0,3	38	0,17	2,0	0,1	221,9	41,5	173,4	2,0	
ОБЕД															
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,7	13,3	5,1	148,0	0	7,0	0,2	0	0	43,0	15,0	31,0	0,7	66
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕ-	250	6,6	6,9	18,0	160,0	0,1	4,8	0,2	1,6	0	30,9	22,8	81,0	1,4	36
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16,6	9,2	0	170,1	0,2	12,6	6	3,7	0	12,0	14,1	241,3	5,4	53
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,2	14,4	0	0,3	0,1	24,7	37,8	96,5	1,7	44
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	32,9	132,8	0	0,5	0	0	0	13,7	3,6	10,7	0,7	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	9
Итого за прием пищи:	888	35,68	35,82	129,88	1005,2	0,69	39,3	6,4	7,66	0,1	144,44	118,92	544,26	12,82	
Всего за день:		48,28	54,82	194,08	1486,6	0,99	77,3	6,57	9,66	0,2	366,34	160,42	717,66	14,82	

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,3	10,3	24	222,6	0,1	0	0,1	0,9	0,1	168,8	11,7	110,4	0,9	16
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
МАНДАРИН (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	0	35	11	17	0,1	4
Итого за прием пищи:	550	12,6	19,0	64,2	481,4	0,3	38	0,17	2,0	0,1	221,9	41,5	173,4	2,0	
ОБЕД															
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАН-	60	1,7	13,3	5,1	148,0	0	7,0	0,2	0	0	43,0	15,0	31,0	0,7	38
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАР-	250	6,6	6,9	18,0	160,0	0,1	4,8	0,2	1,6	0	30,9	22,8	81,0	1,4	13
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16,6	9,2	0	170,1	0,2	12,6	6	3,7	0	12,0	14,1	241,3	5,4	30
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,2	14,4	0	0,3	0,1	24,7	37,8	96,5	1,7	21
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ	200	0,3	0,1	32,9	132,8	0	0,5	0	0	0	13,7	3,6	10,7	0,7	36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	2
Итого за прием пищи:	888	35,68	35,82	129,88	1005,2	0,69	39,3	6,4	7,66	0,1	144,44	118,92	544,26	12,82	
Всего за день:		48,28	54,82	194,08	1486,6	0,99	77,3	6,57	9,66	0,2	366,34	160,4	717,66	14,82	

6 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	5,6	6,7	38,6	237,2	0,2	0	0	1,4	0,1	19,3	38,6	108,0	1,4	15
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,44	5,64	43,96	244,2	0,08	0	0	0	0	15,6	18,0	50,4	0,84	
Итого за прием пищи:	525	17,04	25,24	119,06	773,5	0,38	1,3	0,07	2,3	0,1	193,2	82,1	278,7	4,14	
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	100	1,0	6,1	3,7	75,2	0	16,7	0,1	2,7	0	18,5	16,2	34,3	1,0	26.1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	250	5,0	9,0	11,10	147,10	0,1	8,6	0,2	2,4	0	42,4	24,7	76,0	1,4	37
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	13,1	16,1	12,1	246,2	0	0,8	0	0,6	0,2	19,2	18,9	125,0	1,9	48
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИ-	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
Итого за прием пищи:	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	9
Итого за прием пищи:	928	37,18	43,62	144,08	1117,8	0,49	27,7	0,4	13,56	0,4	139,74	235,82	541,36	13,02	
Всего за день:		54,22	68,86	263,14	1891,3	0,87	29,0	0,47	15,86	0,5	332,94	317,92	820,06	17,16	

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	5,6	6,7	38,6	237,2	0,2	0	0	1,4	0,1	19,3	38,6	108,0	1,4	15
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,44	5,64	43,96	244,2	0,08	0	0	0	0	15,6	18,0	50,4	0,84	
Итого за прием пищи:	525	17,04	25,24	119,06	773,5	0,38	1,3	0,07	2,3	0,1	193,2	82,1	278,7	4,14	
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	100	1,0	6,1	3,7	75,2	0	16,7	0,1	2,7	0	18,5	16,2	34,3	1,0	6.1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	250	5,0	9,0	11,10	147,10	0,1	8,6	0,2	2,4	0	42,4	24,7	76,0	1,4	14
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	13,1	16,1	12,1	246,2	0	0,8	0	0,6	0,2	19,2	18,9	125,0	1,9	25
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИ-	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	1
Итого за прием пищи:	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	2
Итого за прием пищи:	928	37,18	43,62	144,08	1117,8	0,49	27,7	0,4	13,56	0,4	139,74	235,82	541,36	13,02	
Всего за день:		54,22	68,86	263,14	1891,3	0,87	29,0	0,47	15,86	0,5	332,94	317,92	820,06	17,16	

7 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕ-КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,6	10,6	32,0	246,0	0,1	0,5	0,1	0,8	0,1	106,1	30,6	126,0	0,7	18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	22
БАНАН (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	0	8	42	28	0,6	2
Итого за прием пищи:	555	15,6	16,3	92,9	580,0	0,2	10,6	0,1	1,6	0,1	264,8	107,4	286,2	3,1	
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	11,2	96,5	0	5,3	0	2,4	0	26,6	15,3	28,9	1,4	25
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТА-КАПУСТА ТУШЕНАЯ	250	5,4	8,4	16,4	162,8	0,1	6,8	0,2	2,5	0	54,3	29,5	96,1	1,6	32
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	7,7	12,5	20,1	226,7	0,2	42,6	0,1	0,2	0,1	113,4	42,6	105,8	2,7	51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	9
Итого за прием пищи:	848	22,18	27,02	112,78	785,7	0,49	56,3	0,3	7,16	0,1	227,04	120,22	327,16	11,12	
Всего за день:		37,78	43,32	205,68	1365,7	0,69	66,9	0,4	8,76	0,2	491,84	227,62	613,36	14,22	

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕ-КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,6	10,6	32,0	246,0	0,1	0,5	0,1	0,8	0,1	106,1	30,6	126,0	0,7	18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	22
БАНАН (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	0	8	42	28	0,6	2
Итого за прием пищи:	555	15,6	16,3	92,9	580,0	0,2	10,6	0,1	1,6	0,1	264,8	107,4	286,2	3,1	
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	11,2	96,5	0	5,3	0	2,4	0	26,6	15,3	28,9	1,4	5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТА-КАПУСТА ТУШЕНАЯ	250	5,4	8,4	16,4	162,8	0,1	6,8	0,2	2,5	0	54,3	29,5	96,1	1,6	9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	7,7	12,5	20,1	226,7	0,2	42,6	0,1	0,2	0,1	113,4	42,6	105,8	2,7	28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	2
Итого за прием пищи:	848	22,18	27,02	112,78	785,7	0,49	56,3	0,3	7,16	0,1	227,04	120,22	327,16	11,12	
Всего за день:		37,78	43,32	205,68	1365,7	0,69	66,9	0,4	8,76	0,2	491,84	227,62	613,36	14,22	

8 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,5	27,1	194,3	0,2	0	0	1,3	0,1	24,1	45,6	115,7	1,4	12	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	63	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21	
ВАФЛИ	35	0,98	1,16	27,06	123,9	0,01	0	0	0	0	5,6	3,5	12,6	0,53	29	
Итого за прием пищи:	500	12,68	21,56	85,86	589,6	0,31	0,2	0,07	202	0,1	193,8	77,5	251,5	4,23		
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,5	7,1	133,5	0	3,4	0	2,2	0	159,6	21,8	107,2	1,3	25.1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	35	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	1,1	7,9	6,2	99,8	0	1,5	0,1	3,5	0	6,7	6,6	15,1	0,4	50.1	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИ-	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	42	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	18,5	1,8	0	0	60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	9	
Итого за прием пищи:	928	26,08	33,22	145,18	982,6	0,39	9,7	0,3	11,56	0,1	254,74	95,22	356,46	7,32		
Всего за день:		38,76	54,78	231,04	1572,2	0,7	9,9	0,37	137,6	0,2	448,54	172,72	607,96	11,55		

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,5	26,2	190,6	0,2	0	0	1,3	0,1	28,3	41,1	123,1	1,4	12	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	63	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21	
ВАФЛИ	35	0,98	1,16	27,06	123,9	0,01	0	0	0	0	5,6	3,5	12,6	0,53	29	
Итого за прием пищи:	500	12,68	21,56	85,86	589,6	0,31	0,2	0,07	202	0,1	193,8	77,5	251,5	4,23		
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,5	7,1	133,5	0	3,4	0	2,2	0	159,6	21,8	107,2	1,3	5.1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	12	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	1,1	7,9	6,2	99,8	0	1,5	0,1	3,5	0	6,7	6,6	15,1	0,4	27.1	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	19	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	18,5	1,8	0	0	35	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	2	
Итого за прием пищи:	928	26,08	33,22	145,18	982,6	0,39	9,7	0,3	11,56	0,1	254,74	95,22	356,46	7,32		
Всего за день:		38,76	54,78	231,04	1572,2	0,7	9,9	0,37	137,6	0,2	448,54	172,72	607,96	11,55		

9 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	24,4	0,9	277,4	0,1	0	0,4	5,3	2,5	59,8	12,2	191,8	2,4	19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	22
АПЕЛЬСИН (поштучно)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	0	34	13	23	0,3	1
Итого за прием пищи:	505	21,3	29,2	41,6	520,8	0,2	61,1	0,4	6,3	2,5	242,9	49,3	333,8	3,9	
ОБЕД															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	0	24,6	9	22,2	0,4	65
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	38
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	0	28,9	42,2	220,6	2,7	46
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ	200	0,3	0,1	32,9	132,8	0	0,5	0	0	0	13,7	3,6	10,7	0,7	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	9
Итого за прием пищи:	808	35,98	40,62	116,68	975,8	0,49	27,7	0,5	6,96	0	150,14	117,42	438,46	8,72	
Всего за день:		57,28	69,82	158,28	1496,6	0,69	88,8	0,9	13,26	2,5	393,04	166,72	772,26	12,62	

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества				№ технологи-
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	24,4	0,9	277,4	0,1	0	0,4	5,3	2,5	59,8	12,2	191,8	2,4	19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	22
АПЕЛЬСИН (поштучно)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	0	34	13	23	0,3	1
Итого за прием пищи:	505	21,3	29,2	41,6	520,8	0,2	61,1	0,4	6,3	2,5	242,9	49,3	333,8	3,9	
ОБЕД															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	0	24,6	9	22,2	0,4	37
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	15
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	0	28,9	42,2	220,6	2,7	23
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	32,9	132,8	0	0,5	0	0	0	13,7	3,6	10,7	0,7	36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	2
Итого за прием пищи:	808	35,98	40,62	116,68	975,8	0,49	27,7	0,5	6,96	0	150,14	117,42	438,46	8,72	
Всего за день:		57,28	69,82	158,28	1496,6	0,69	88,8	0,9	13,26	2,5	393,04	166,72	772,26	12,62	

10 ДЕНЬ
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,1	1,6	2,2	23,4	0	0	0	0	0	4,3	0,7	1,2	0	11	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	64	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22	
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,03	0,7	0,03	0	0	1,2	14	95	0	27	
Итого за прием пищи:	550	5,6	11,6	41,8	308,9	0,13	1,9	0,1	0,9	0	31,8	34,9	141,5	1,7		
ОБЕД																
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,7	13,3	5,1	148,0	0	7,0	0,2	0	0	43,3	15,0	31,0	0,7	66	
СУП РЫБНЫЙ	250	6,8	3,0	17,7	125,5	0,1	5,5	0,2	1,6	0	31,6	33,4	99,4	1,2	33	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,8	16,7	13,3	266,3	0,1	0	0	0,6	0	18,2	28,7	159,7	2,5	50	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	0,1	11,2	29,6	89,7	0,6	43	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	20,9	84,3	0	0,6	0	0,1	0	10,8	2,9	1,5	0,3	58	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	9	
Итого за прием пищи:	888	35,78	39,32	149,08	1093,3	0,49	13,1	0,4	4,76	0,1	135,24	135,22	478,56	8,22		
Всего за день:		41,38	50,92	190,88	1402,2	0,62	15,0	0,5	5,66	0,1	167,04	170,12	620,0	9,92		

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕ-	200	0,1	1,6	2,2	23,4	0	0	0	0	0	4,3	0,7	1,2	0	11	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	64	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22	
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,03	0,7	0,03	0	0	1,2	14	95	0	27	
Итого за прием пищи:	550	5,6	11,6	41,8	308,9	0,13	1,9	0,1	0,9	0	31,8	34,9	141,5	1,7		
ОБЕД																
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАН-	60	1,7	13,3	5,1	148,0	0	7,0	0,2	0	0	43,3	15,0	31,0	0,7	38	
СУП РЫБНЫЙ	250	6,8	3,0	17,7	125,5	0,1	5,5	0,2	1,6	0	31,6	33,4	99,4	1,2	10	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,8	16,7	13,3	266,3	0,1	0	0	0,6	0	18,2	28,7	159,7	2,5	27	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	0,1	11,2	29,6	89,7	0,6	20	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	20,9	84,3	0	0,6	0	0,1	0	10,8	2,9	1,5	0,3	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,18	0,42	20,38	97,90	0,09	0	0	1,06	0	8,64	9,12	41,76	1,92	2	
Итого за прием пищи:	888	35,78	39,32	149,08	1093,3	0,49	13,1	0,4	4,76	0,1	135,24	135,22	478,56	8,22		
Всего за день:		41,38	50,92	190,88	1402,2	0,62	15,0	0,5	5,66	0,1	167,04	170,12	620,06	9,92		