

СОГЛАСОВАНО:
ТОУ Роспотребнадзора
А.С.Щербаков

_____ 2020 г.
« ____ » _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Шульгинлогская СОШ»

_____ /О.Ю. Катасонова/
« ____ » _____ 2020 г.

Примерное десятидневное меню по обеспечению горячим питанием детей с ОВЗ
МБОУ «Шульгинлогская СОШ»
на 2020-2021 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	30/10/40/15/50	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 (пирожки)	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	300,65	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	Расолинки 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
124	Сосиска отварная	47/100	4,70	10,00	9,90	21,70	0,40	0,80	110,00	238,00	10,76	22,97	6,26	13,31	0,75	1,61	0,01	0,02	0,04	0,08	0,00	0,00
	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:		31,86	41,76	33,70	50,30	174,02	197,12	966,04	1 250,04	104,30	132,52	207,69	284,43	10,57	13,91	0,59	0,74	0,38	0,49	71,02	83,25
	Итого за день:		60,92	78,82	53,60	77,00	297,65	341,25	1 606,47	2 068,47	566,40	780,79	255,16	350,78	14,96	19,07	0,88	1,09	0,73	0,92	71,76	84,11

*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 Новосибирск: 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		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																							
99	Каши молочная пшеница(сухокрутая) яндовая	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	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	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	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 белокочанной 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	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	0,00	0,00
	Итого:		27,46	32,76	30,90	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		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																							
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 молоком	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	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	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	Плов 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		
134	Яблоко	200	0,92	0,92	0,20	0,20	22,62	22,62	108,46	108,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,32	1,32		
	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	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	0,00	0,00
	Итого:		32,28	36,08	35,50	37,50	142,44	152,54	884,90	954,90	388,05	472,88	61,32	71,96	6,29	6,61	0,25	0,25	0,20	0,21	72,60	84,20		
	Итого за день:		62,64	72,94	72,80	90,60	231,77	252,47	1 545,33	1 828,33	330,75	379,00	115,00	137,82	12,99	14,56	0,40	0,54	0,88	1,11	73,41	85,15		

*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

№ тех карты	5 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	Ca		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																							
105	Каша рисовая молочная жидкая	205/205	5,12	5,12	6,62	6,62	32,61	32,61	210,13	210,13	137,69	137,69	21,56	21,56	0,87	0,87	0,05	0,05	0,15	0,15	1,07	1,07		
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 помидором	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		
	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:		18,78	19,68	17,72	21,82	142,03	153,13	643,57	728,57	228,18	232,39	40,10	44,02	4,76	5,09	0,25	0,27	0,30	0,32	1,53	1,58		
	ОБЕД																							
56	Борщ с капустой и картофелем	250/10/300/12	1,7	2	5	6	11,6	14	97	117	28,94	34,73	20,97	24,32	0,95	1,13	0,04	0,05	0,04	0,05	7,94	9,53		
212	Макаронные изделия отварные	185/228	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		
190	Куринца в соусе с томатом	120/120	34,50	34,50	41,62	41,62	5,44	5,44	534,29	534,29	33,95	33,95	51,68	51,68	3,18	3,18	0,13	0,13	0,29	0,29	3,66	3,66		
302	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200/200	0,60	0,60	0,20	0,20	0,27	0,27	111,00	111,00	11,09	11,09	2,96	2,96	0,57	0,57	0,01	0,01	0,05	0,05	140,00	150,00		
19	Салат из моркови с яблоком	80/100	0,70	0,90	2,70	3,40	6,70	8,40	54,00	67,00	15,18	18,98	18,47	23,09	0,63	0,79	0,03	0,03	0,03	0,04	1,68	2,10		
	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:		53,86	55,86	55,52	59,72	121,83	134,73	1457,73	1755,73	124,47	136,78	103,15	113,14	8,95	9,49	0,42	0,45	0,49	0,52	153,28	165,29		
	Итого за день:		72,64	75,54	73,24	81,54	263,87	287,87	1801,29	1984,29	352,65	369,17	143,25	157,16	13,71	14,58	0,67	0,72	0,79	0,84	154,81	166,87		

*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

*Технологическая карта № 105, 190 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	6 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	Ca		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																								
103	Каша пшеничная молочная жидкая	205/205	6,04	6,04	7,27	7,27	34,29	34,29	227,16	227,16	134,00	134,00	54,66	54,66	3,11	3,11	0,28	0,28	0,15	0,15	1,00	1,00			
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			
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			
	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:		23,70	27,90	14,37	17,17	122,11	131,81	559,60	642,60	370,76	475,36	82,86	94,96	6,59	7,06	0,50	0,54	0,39	0,44	1,59	1,66			
	ОБЕД																								
61	суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250/250	6,72	6,72	7,21	7,21	21,28	21,28	174,98	174,98	20,75	20,75	35,32	35,32	2,68	2,68	0,15	0,15	0,11	0,11	24,10	24,10			
95	Гуляш из говядины	60/50/80/50	17,30	22,90	18,10	22,90	3,20	3,20	245,00	311,00	12,80	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	11,01	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00			
273	Булочка домашняя	200/200	7,30	7,30	11,70	11,70	55,40	55,40	358,00	358,00	15,51	15,51	9,72	9,72	0,82	0,82	0,08	0,08	0,04	0,04	0,00	0,00			
33	Салат пестрый	80/100	0,80	1,00	4,00	5,40	8,30	10,40	72,00	90,00	20,83	26,03	12,23	15,29	1,13	1,41	0,01	0,02	0,02	0,03	3,14	3,92			
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	0,29	0,29			
	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:		48,98	56,28	54,21	62,61	176,50	187,40	1250,52	1399,52	127,92	137,92	105,92	117,52	19,87	21,17	8,67	8,71	8,68	8,74	36,61	37,39			
	Итого за день:		72,68	84,18	68,58	79,78	298,62	319,22	1810,11	2042,11	498,68	613,28	188,78	212,48	26,46	28,23	9,17	9,25	9,07	9,18	38,20	39,05			

*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

*Технологическая карта № 103, 61 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	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	Липешник 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 масле	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	Каша рисовая рассычатая	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 свежих овощей с оливковым маслом	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	9,07	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	1585,66	1901,66	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 Новосокуник 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	Каша гречневая	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	Ботлета говядина	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	Каша гречневая рассычатая	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	1173,44	125,11	151,10	329,60	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	1524,98	1829,98	493,04	623,63	386,49	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