

Сезон март, апрель, май, сентябрь
День 2 (вторник)
Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
б/н	Помидор	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	2,40	6,40	57,00	0,00	0,00	11,10	31,70	0,50
4,9	Плов измяса кур	180	16,50	13,40	32,60	323,00	0,10	0,00	1,00	20,00	1,50
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,70	0,00	21,10	88,00	0,00	0,00	0,20	17,40	0,40
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Печенье "Чоко-пай"	30	1,30	5,40	18,90	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	720	24,50	21,70	108,90	744,00	0,10	0,00	24,60	76,00	2,80
	Итого за день	720,00	24,50	21,70	108,90	744,00	0,10	0,00	24,60	76,00	2,80

Сезон март, апрель, май, сентябрь
День 3 (среда)
Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,90	3,60	4,50	56,00	0,00	0,00	20,30	24,80	0,30
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,00	4,30	13,30	105,00	0,10	0,00	5,80	19,60	0,80
3/3	Пюре картофельное	150	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	5,40	34,00	1,10
4/7	Рыба, тушеная с овощами	90	11,10	7,40	3,60	127,00	0,10	0,00	1,10	19,50	0,50
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
б/н	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	860	22,50	20,00	99,80	690,00	0,30	0,00	46,60	127,90	7,70
	Итого за день	860,00	22,50	20,00	99,80	690,00	0,30	0,00	46,60	127,90	7,70

Сезон март, апрель, май, сентябрь
День 4 (четверг)
Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
б/н	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
3/2	Борщ со сметаной	200	1,50	4,20	7,20	76,00	0,00	0,00	8,60	30,50	0,70
4б/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,00	32,40	184,00	0,10	0,00	0,00	10,50	0,70
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,30	11,20	8,20	188,00	0,10	0,00	0,30	36,00	1,10
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7/10	Компот из вишни	200	0,20	0,00	11,90	48,00	0,00	0,00	1,20	7,50	0,10
б/н	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	60,00	34,00	0,30
	Итого	850	25,60	19,00	97,00	682,00	0,20	0,00	75,00	129,80	3,20
	Итого за день	850,00	25,60	19,00	97,00	682,00	0,20	0,00	75,00	129,80	3,20

Сезон март, апрель, май, сентябрь
День 5 (пятница)
Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед					Ккал					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,50	3,60	1,70	43,00	0,00	0,00	9,70	11,30	0,40
22/2	Суп -лапша на курином бульоне	200	1,90	3,10	11,70	85,00	0,00	0,00	0,40	9,30	0,40
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	14,00	12,30	18,10	245,00	0,10	0,00	5,30	31,70	2,40
37/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,90	74,00	0,00	0,00	39,00	4,50	0,20
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Тортик "Боярушка" классический	38	1,90	12,20	20,80	201,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	758	22,50	31,70	98,20	782,40	0,10	0,00	54,40	56,80	3,40
	Итого за день	758,00	22,50	31,70	98,20	782,40	0,10	0,00	54,40	56,80	3,40

Сезон март, апрель, май, сентябрь
День 6 (понедельник)
Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,10	0,00	22,00	1,00
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,60	5,50	8,80	95,00	0,10	0,00	6,90	22,20	0,60
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	6,50	25,60	183,00	0,10	0,00	0,50	114,20	0,50
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
25/12	Шаньга наливная	60	4,80	2,10	27,00	149,00	0,00	0,00	0,00	13,70	0,60
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,00	0,00	0,50	116,50	0,10
	Итого	760	23,60	22,30	99,20	702,00	0,23	0,10	7,90	288,60	2,80
	Итого за день	760,00	23,60	22,30	99,20	702,00	0,23	0,10	7,90	288,60	2,80

Сезон март, апрель, май, сентябрь
День 7 (вторник)
Неделя вторая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,60	3,60	2,10	46,00	0,00	0,00	13,80	8,80	0,50
37/2	Уха с крупной рисовой	200	7,80	3,90	10,50	111,00	0,10	0,00	1,00	11,20	0,50
42/8	Тефтели из мяса говядины	90	12,50	12,30	12,00	212,00	0,10	0,00	2,90	41,20	2,00
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	1,70	28,80	171,00	0,20	0,00	0,00	11,70	3,50
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Кисель с витаминами Витопшка	180	0,00	0,00	16,40	64,00	0,20	0,00	7,20	0,00	0,00
	Итого	740	31,50	21,90	97,80	738,00	0,60	0,00	24,90	72,90	6,50
	Итого за день	740,00	31,50	21,90	97,80	738,00	0,60	0,00	24,90	72,90	6,50

Сезон март, апрель, май, сентябрь
День 8 (среда)
Неделя вторая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
б/н	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,50	16,60	131,00	0,10	0,00	4,50	29,20	1,60
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,30	5,30	7,20	138,00	0,10	0,00	0,80	39,50	0,60
3/3	Пюре картофельное	150	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	5,40	34,00	1,10
1/11	Соус молочный	30	0,60	1,60	2,00	24,00	0,00	0,00	0,10	18,90	0,00
7/10	Компот из вишни	200	0,20	0,00	11,90	48,00	0,00	0,00	1,20	7,50	0,10
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	880	28,40	15,90	97,10	665,00	0,30	0,00	26,90	156,40	5,90
	Итого за день	880,00	28,40	15,90	97,10	665,00	0,30	0,00	26,90	156,40	5,90

Сезон март, апрель, май, сентябрь
День 9 (четверг)
Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
б/н	Помидор	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
15	Суп рисовый с говядиной (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10	0,00	6,70	21,01	1,18
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	90	12,90	10,60	5,70	171,00	0,00	0,00	0,00	7,90	1,80
17	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,80	185,24	0,06	0,34	80,64	93,26	1,18
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	205	0,10	0,00	5,10	21,00	0,00	0,00	0,80	2,10	0,00
б/н	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	60,00	34,00	0,30
	Итого	905	29,34	18,10	72,36	670,50	0,16	0,34	160,44	165,17	4,86
	Итого за день	905,00	29,34	18,10	72,36	670,50	0,16	0,34	160,44	165,17	4,86

Сезон март, апрель, май, сентябрь
День 10 (пятница)
Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Обед										
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,50	3,60	1,70	43,00	0,00	0,00	9,70	11,30	0,40
58	Свекольник со сметаной	150	1,49	3,00	8,46	65,85	0,04	0,00	5,26	2,19	0,79
53/8	Запеканка картофельная с мясом	200	15,10	14,00	26,80	302,00	0,20	0,00	14,40	26,80	3,00
18	Соус красный основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	0,01	1,60	7,05	0,21
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
б/н	Печенье "Чюко-пай"	30	1,30	5,40	18,90	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	750	24,16	28,84	110,15	807,19	0,26	0,01	34,96	61,34	7,20
	Итого за день	750,00	24,16	28,84	110,15	807,19	0,26	0,01	34,96	61,34	7,20

Утверждаю

День
1 (понедельник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет



№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	A	C	Ca	Fe
	Обед										
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,40	3,60	1,40	41,00	0,00	0,00	5,50	13,80	0,30
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,30	6,00	15,60	138,00	0,10	0,00	0,70	167,10	0,30
9/5	Запеканка из творога	150	24,90	14,60	22,30	323,00	0,10	0,00	0,30	204,10	0,80
6/н	Молоко стуженое	50	3,60	4,30	27,80	159,00	0,00	0,00	0,50	153,50	0,10
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
6/н	Батон	60	4,60	1,80	30,10	162,00	0,10	0,00	0,00	13,20	1,20
6/н	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
6/н	Тортик "Боярушка" классический	38	1,90	12,20	20,80	201,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	768	44,40	53,10	140,90	1225,40	0,30	0,00	7,50	664,70	3,60
	Итого за день	768,00	44,40	53,10	140,90	1225,40	0,30	0,00	7,50	664,70	3,60