

СОГЛАСОВАНО

Начальник Новомосковского территориального  
отдела Управления Федеральной Службы по  
надзору

в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека (Роспотребнадзор) по  
Тульской области



Н.С. Михалюк

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального казённого  
общеобразовательного учреждения «Центр  
образования Акимо-Ильинский» (МКОУ  
«Центр образования Акимо-Ильинский»)



В. Е. Мельников

2020 г.

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**питания учащихся МКОУ**

**«Центр образования Акимо-Ильинский»**

**с 7 до 10 лет**

**на 2020-2021 учебный год**

# 1 день

Возраст детей 7 – 10 лет

№ техно-логической 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
<b>ЗАВТРАК</b>																
315	Запеканка пшённая с творогом	180	14,04	15,0	30,48	313,2	0,16	0,00	0,12	0,12	0,00	0,36	78	188	36	1,44
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
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
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	0,02	16	11	9	2,2
ИТОГО			<b>17,76</b>	<b>19,86</b>	<b>97,92</b>	<b>644,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>13,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>1,06</b>	<b>122,2</b>	<b>233</b>	<b>54,8</b>	<b>4,96</b>
<b>ОБЕД</b>																
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,26	6,06	5,58	81,6	0,02	0,03	15,3	0,00	0,74	2,7	33,6	25,8	12,6	0,48
144	Суп картофельный 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	150	8,6	7,8	37,1	253	0,21	0,00	0,0	0,04	0,00	0,6	14	203	135	4,5
412	Котлета припущенная	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		0,1	11	7	5	1,2
ИТОГО			<b>30,96</b>	<b>29,58</b>	<b>112,04</b>	<b>834,3</b>	<b>0,61</b>	<b>0,03</b>	<b>28,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,74</b>	<b>4,64</b>	<b>129</b>	<b>463</b>	<b>214</b>	<b>9,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
574	Булочка школьная	70	5,6	2,3	39,1	200	0,07	0,00	0,0	0,01	0,00	1,1	11	42	8	0,6
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			<b>11,4</b>	<b>7,3</b>	<b>48,7</b>	<b>306</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>2,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>1,1</b>	<b>251</b>	<b>222</b>	<b>36</b>	<b>0,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>60,12</b>	<b>56,74</b>	<b>258,66</b>	<b>1785</b>	<b>0,99</b>	<b>0,03</b>	<b>43,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,74</b>	<b>6,8</b>	<b>502</b>	<b>918</b>	<b>304</b>	<b>15,3</b>

## 2 день

Возраст детей 7 – 10 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
<b>ЗАВТРАК</b>																
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	13,3	7,4	18,91	196	0,15	0,00	1,9	0,13	0,00	0,9	63	201	42	1,2
94	Бутерброд с маслом	40	1,6	17,0	10,0	196	0,27	0,00	0,00	0,01	0,00	0,4	6,7	40,0	2,7	0,27
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
<b>ИТОГО</b>			<b>23,4</b>	<b>27,82</b>	<b>75,96</b>	<b>649,7</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>	<b>48,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>2,22</b>	<b>227</b>	<b>586</b>	<b>95,6</b>	<b>3,76</b>
<b>ОБЕД</b>																
8	Салат из моркови с черносливом	100	1,5	0,2	21,7	95	0,04	0,00	3,3	0,00	0,00	0,7	49	62	54	1,3
154	Суп крестьянский 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	150	3,7	6,1	33,8	205	0,03	0,00	0,0	0,04	0,00	0,3	5	71	23	0,5
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	1,0
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	10,0	32,5	7,0	0,56
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	0,00	11,6	0,00	0,00	0,1	19	12	8	0,8
<b>ИТОГО</b>			<b>28,5</b>	<b>54,6</b>	<b>138,0</b>	<b>809,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>27,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28</b>	<b>160</b>	<b>414</b>	<b>150</b>	<b>6,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
588	Вафли	60	1,8	2,0	46,4	210	0,02	0,00	0,0	0,00	0,00	0,4	10	22	6	0,9
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
<b>ИТОГО</b>			<b>7,6</b>	<b>7,0</b>	<b>54,4</b>	<b>310</b>	<b>0,1</b>	<b>0,00</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>250</b>	<b>202</b>	<b>34</b>	<b>1,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,8</b>	<b>87,92</b>	<b>264,57</b>	<b>1730,2</b>	<b>1,02</b>	<b>0,00</b>	<b>70,0</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>7,8</b>	<b>656</b>	<b>1027</b>	<b>271</b>	<b>56,8</b>

### 3 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 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
<b>ЗАВТРАК</b>																
301	Омлет натуральный	150	12,9	20,0	3,5	245	0,09	0,00	0,5	0,30	0,00	0,7	122	231	18	2,3
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 бургеры с сыром	40,0	4,73	9,13	9,87	141,3	0,27	0,00	0,07	0,07	0,00	0,33	124	93,0	9,3	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
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,0	126	90	14	0,1
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			<b>30,41</b>	<b>52,85</b>	<b>48,74</b>	<b>771,65</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>6,85</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>1,55</b>	<b>371</b>	<b>556</b>	<b>69,3</b>	<b>6,91</b>
<b>ОБЕД</b>																
15	Салат из редиса	80	0,9	8,1	2,5	86	0,01	0,00	13,2	0,00	0,00	3,6	28	32	10	0,7
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	150	5,7	0,8	29,0	145	0,06	0,00	0,0	0,00	0,00	0,8	6	36	8	0,8
363	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,00	0,7	0,00	0,00	2,6	11	157	22	2,2
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
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			<b>33,12</b>	<b>33,56</b>	<b>108,04</b>	<b>867,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>16,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,0</b>	<b>288</b>	<b>507</b>	<b>102</b>	<b>7,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
579	Коржик молочный	50	3,4	6,1	32,8	199	0,04	0,00	0,0	0,05	0,00	0,5	13	31	5	0,4
518	Сок яблочный	200	0,10	0,2	0,2	92	0,01	0,00	2,0	0,00	0,00	0,0	7	0	0	1,4
ИТОГО			<b>3,5</b>	<b>6,3</b>	<b>33</b>	<b>291</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>20</b>	<b>31</b>	<b>5</b>	<b>1,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>67,03</b>	<b>92,71</b>	<b>189,78</b>	<b>1930,15</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>24,8</b>	<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>10</b>	<b>679</b>	<b>1094</b>	<b>176</b>	<b>16,3</b>

## 4 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 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
<b>ЗАВТРАК</b>																
315	Запеканка пшеничная с творогом	150	11,7	12,5	25,4	261	0,13	0,00	0,1	0,10	0,00	0,3	65	157	30	1,2
96	Бутерброды с повидлом	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
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
<b>ИТОГО</b>			<b>18,82</b>	<b>20,56</b>	<b>88,74</b>	<b>623,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>181</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>239</b>	<b>326</b>	<b>87,8</b>	<b>3,42</b>
<b>ОБЕД</b>																
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,0	102	0,03	0,00	5,0	0,00	0,00	4,5	18	33	13	0,5
126	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78	0,03	0,00	13,6	0,00	0,00	2,4	43	45	24	1,1
406	Плов из отварной птицы	230	17,52	17,4	41,5	393	0,03	0,00	1,4	0,01	0,00	5,9	36,1	145	33,9	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	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	0,0	0,0	0,1
<b>ИТОГО</b>			<b>25,6</b>	<b>33,06</b>	<b>104,32</b>	<b>818,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>13,5</b>	<b>114</b>	<b>289</b>	<b>89,0</b>	<b>4,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
572	Слойка с повидлом	60	4,7	6,4	36,1	220	0,06	0,00	0,0	0,05	0,00	0,7	10	38	7	0,6
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
<b>ИТОГО</b>			<b>10,5</b>	<b>11,4</b>	<b>44,1</b>	<b>320</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>1,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>250</b>	<b>218</b>	<b>35</b>	<b>0,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,92</b>	<b>65,02</b>	<b>237,16</b>	<b>1761,7</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>202</b>	<b>1,06</b>	<b>0,00</b>	<b>14,3</b>	<b>603</b>	<b>833</b>	<b>211</b>	<b>8,79</b>

## 5 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 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
<b>ЗАВТРАК</b>																
312	Драчена	150	17,1	22,65	9,6	310,5	0,1	0,00	0,3	0,39	0,00	1,05	129	281	22,5	3,15
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	Бутерброды 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	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	20	0,4
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
<b>ИТОГО</b>			<b>28,73</b>	<b>54,71</b>	<b>47,08</b>	<b>794,9</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>63,1</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>1,62</b>	<b>188</b>	<b>463</b>	<b>74,4</b>	<b>5,89</b>
<b>ОБЕД</b>																
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	0,00	18,4	0,00	0,00	4,6	2,3	40	18	0,8
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	100	33	1,4
426	Картофель отварной	180	3,42	14,9	22,86	184	0,18	0,00	25,0	0,05	0,00	0,18	19,8	93,6	36	1,44
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	182	24	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17,5	79	23,5	1,95
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
514	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	12	8	0,8
<b>ИТОГО</b>			<b>33,52</b>	<b>32</b>	<b>108,86</b>	<b>806,5</b>	<b>0,57</b>	<b>0,00</b>	<b>71,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,00</b>	<b>7,58</b>	<b>148</b>	<b>585</b>	<b>165</b>	<b>8,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
574	Булочка школьная	60	4,8	2,0	33,5	171	0,06	0,00	0,0	0,01	0,00	0,9	9	36	7	0,5
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
<b>ИТОГО</b>			<b>10,6</b>	<b>7</b>	<b>43,1</b>	<b>277</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>2,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>249</b>	<b>216</b>	<b>35</b>	<b>0,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>72,85</b>	<b>93,71</b>	<b>199,04</b>	<b>1878,4</b>	<b>0,87</b>	<b>0,00</b>	<b>137</b>	<b>0,69</b>	<b>0,00</b>	<b>10,1</b>	<b>185</b>	<b>1264</b>	<b>274</b>	<b>15,2</b>

## 6 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 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
<b>ЗАВТРАК</b>																
329	Оладьи из творога	150	16,8	19,1	26,0	344	0,09	0,00	0,3	0,16	0,00	4,1	153	224	24,0	0,9
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
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
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	0,1
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,00	10,0	0,00	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
<b>ИТОГО</b>			<b>28,62</b>	<b>31,86</b>	<b>71,44</b>	<b>675</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>11,7</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>4,9</b>	<b>484</b>	<b>470</b>	<b>62,8</b>	<b>3,82</b>
<b>ОБЕД</b>																
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,02	0,00	9,9	0,00	0,00	3,0	7,8	14,4	10,8	0,48
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	150	4,6	6,7	31,5	209	0,04	0,00	0,0	0,04	0,00	0,6	20	159	20	0,9
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
<b>ИТОГО</b>			<b>27,0</b>	<b>32,72</b>	<b>107,7</b>	<b>839,0</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>31,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>7,5</b>	<b>118</b>	<b>436</b>	<b>107</b>	<b>5,38</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
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	40	3,0	5,2	24,1	155,2	0,04	0,00	0,00	0,03	0,00	0,46	6,0	23,3	4,0	0,33
<b>ИТОГО</b>			<b>8,4</b>	<b>10,2</b>	<b>45,7</b>	<b>313,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>1,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,46</b>	<b>246</b>	<b>203</b>	<b>32</b>	<b>0,53</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>64,02</b>	<b>74,78</b>	<b>224,84</b>	<b>1822,7</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>44,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,00</b>	<b>12,8</b>	<b>848</b>	<b>1109</b>	<b>201</b>	<b>9,73</b>

## 7 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет

№ техно-логической 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
<b>ЗАВТРАК</b>																
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	1,0
406	Плов из отварной птицы	230	17,52	12,59	41,5	393	0,03	0,00	14,2	0,01	0,00	5,9	36,1	146	34	1,4
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	0,4
112	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,00	180	0,00	0,00	0,3	40	34	25	0,8
<b>ИТОГО</b>			<b>28,63</b>	<b>23,48</b>	<b>101,05</b>	<b>781,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>195</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>7,01</b>	<b>240</b>	<b>398</b>	<b>91,8</b>	<b>4,8</b>
<b>ОБЕД</b>																
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 картофельный 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	150	8,6	7,8	37,1	253	0,21	0,00	0,0	0,04	0,00	0,6	14	203	135	4,5
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,1	4,5	102	0,06	0,00	3,4	0,01	0,00	3,0	25	145	29	0,6
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	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	3	1,5
<b>ИТОГО</b>			<b>27,02</b>	<b>28,36</b>	<b>116,64</b>	<b>832,5</b>	<b>0,62</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>121</b>	<b>538</b>	<b>236</b>	<b>10,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
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	55	1,6	1,8	42,5	193	0,02	0,00	0,0	0,00	0,00	0,4	9	20	6	0,8
<b>ИТОГО</b>			<b>11,6</b>	<b>4,8</b>	<b>49,5</b>	<b>295</b>	<b>0,1</b>	<b>0,00</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>249</b>	<b>200</b>	<b>34</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>67,25</b>	<b>56,64</b>	<b>267,19</b>	<b>1909,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,00</b>	<b>293</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>16,7</b>	<b>610</b>	<b>1136</b>	<b>361</b>	<b>16,3</b>

## 8 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет																
№ техно-логической 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
<b>ЗАВТРАК</b>																
315	Запеканка пшеничная с творогом	150	11,7	12,5	25,4	261	0,13	0,00	0,1	0,10	0,00	0,03	65	157	30	1,2
97	Закрытые бутерброды с сыром	40,0	4,73	9,13	9,87	141,3	0,27	0,00	0,07	0,07	0,00	0,33	124	93,0	9,3	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
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
<b>ИТОГО</b>			<b>21,65</b>	<b>23,99</b>	<b>73,51</b>	<b>600,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,00</b>	<b>38,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,76</b>	<b>357</b>	<b>367</b>	<b>66,1</b>	<b>2,65</b>
<b>ОБЕД</b>																
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,0	102	0,03	0,00	5,0	0,00	0,00	4,5	18	33	13	0,5
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,0	7,8	83,0	0,06	0,00	18,5	0,00	0,00	2,4	34	47	22	0,8
291	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,7	193	0,08	0,00	0,0	0,00	0,00	1,1	8,0	48	11,0	1,0
412	Котлета припущенная	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	30	4,0	0,7	20,0	71,5	0,11	0,00	0,0	0,00	0,00	0,8	21	95	28	2,3
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	0,00	11,6	0,00	0,00	0,1	19	12	8	0,8
<b>ИТОГО</b>			<b>32,9</b>	<b>28,2</b>	<b>116,7</b>	<b>818,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,00</b>	<b>35,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>10</b>	<b>154</b>	<b>408</b>	<b>124</b>	<b>8,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
569	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	50	3,3	8,8	25,8	196	0,04	0,00	0,1	0,07	0,00	0,5	17	37	7	0,5
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
<b>ИТОГО</b>			<b>9,1</b>	<b>13,8</b>	<b>35,4</b>	<b>302</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>2,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,5</b>	<b>257</b>	<b>217</b>	<b>35</b>	<b>0,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>63,65</b>	<b>65,99</b>	<b>225,61</b>	<b>1721,3</b>	<b>1,12</b>	<b>0,00</b>	<b>77,1</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>11,2</b>	<b>768</b>	<b>992</b>	<b>225</b>	<b>11,7</b>

## 9 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет

№ техно-логи-ческой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-гичес-кая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	16	8,9	22,7	235	0,17	0,00	8,8	0,05	0,00	1	44	376	50	1,6
92	Бутерброды с маслом и петрушкой	60	2,64	20,04	15,36	254,0	0,03	0,00	9,0	0,14	0,00	0,72	24,0	30,0	9,6	0,48
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
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	81,0	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,0	126	90,0	14,0	0,1
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,00	5,0	0,00	0,00	0,4	19,0	16,0	22,0	2,3
<b>ИТОГО</b>			<b>23,76</b>	<b>32,1</b>	<b>74,1</b>	<b>664,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>24,1</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>2,32</b>	<b>217</b>	<b>525</b>	<b>98,4</b>	<b>4,7</b>
<b>ОБЕД</b>																
15	Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108	0,01	0,00	165	0,00	0,00	4,5	35,0	40,0	12,0	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	11,0	40,0	17,0	0,6
414	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	205	0,03	0,00	0,0	0,04	0,00	0,3	5,0	71,0	23,0	0,5
410	Фрикадельки из кур	100	14,3	12,4	7,6	199	0,05	0,00	0,8	0,07	0,00	0,5	41,0	100	16,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,7	20,0	71,5	0,11	0,00	0,0	0,00	0,00	0,8	21,0	95	28,0	2,3
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	17,0	79	23,0	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	28,0	19,0	7,0	1,5
<b>ИТОГО</b>			<b>28,1</b>	<b>32,5</b>	<b>117</b>	<b>843,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>172</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>8,0</b>	<b>158</b>	<b>444</b>	<b>126</b>	<b>8,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
590	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	1,75	14,5	45,0	10,0	1,05
518	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,01	0,00	2,0	0,00	0,00	0,00	7,0	0,00	0,00	1,4
<b>ИТОГО</b>			<b>4,75</b>	<b>5,1</b>	<b>37,4</b>	<b>300,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>1,75</b>	<b>21,5</b>	<b>40,5</b>	<b>10</b>	<b>2,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>55,21</b>	<b>69</b>	<b>226,6</b>	<b>1789,5</b>	<b>0,67</b>	<b>0,00</b>	<b>197</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>11,9</b>	<b>392</b>	<b>982</b>	<b>230</b>	<b>15,8</b>

# 10 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 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
<b>ЗАВТРАК</b>																
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,0	0,10	0,00	0,2	22,0	77,0	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	30	4,5	6,3	6,6	102	0,02	0,00	0,07	0,05	0,00	0,27	123	88,0	8,7	0,27
108	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,0	9,75	2,1	0,17
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	0,00	1,3	0,02	0,00	0,00	124	110	27,0	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
<b>ИТОГО</b>			<b>22,84</b>	<b>26,52</b>	<b>82,88</b>	<b>670,25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>182</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>1,74</b>	<b>453</b>	<b>454</b>	<b>90,8</b>	<b>3,64</b>
<b>ОБЕД</b>																
115	Икра кабачковая	80	1,52	7,12	6,16	95,2	0,01	0,00	5,6	0,00	0,00	2,48	32,8	29,6	12,0	0,56
156	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,5	13,9	111,0	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,5	9,0	29,7	4,50	0,40
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	0,00	30,6	0,05	0,00	1,26	109	99,0	43,2	1,80
362	Говядина в кисло-сладком соусе	80	19,2	19,7	12,24	303,2	0,06	0,00	1,44	0,03	0,00	0,72	18,4	204	31,2	3,20
109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	5,28	23,7	7,05	0,59
108	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,0	9,75	2,1	0,17
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	0,00	0,00	0,1
<b>ИТОГО</b>			<b>33,46</b>	<b>39,1</b>	<b>80,71</b>	<b>806,15</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>38,0</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>7,34</b>	<b>178</b>	<b>395</b>	<b>100</b>	<b>6,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
589	Пряники заварные	60	3,6	2,9	45,0	220	0,05	0,00	0,0	0,00	0,00	1,4	7,0	30,0	5,0	0,5
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	0,2
<b>ИТОГО</b>			<b>9,4</b>	<b>7,9</b>	<b>53</b>	<b>320</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>1,4</b>	<b>247</b>	<b>210</b>	<b>33</b>	<b>0,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>65,7</b>	<b>73,52</b>	<b>216,59</b>	<b>1796,4</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>221</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,4</b>	<b>878</b>	<b>1059</b>	<b>223</b>	<b>11,1</b>