

СОГЛАСОВАНО

Администрация  
Муниципального образования  
Новоселовский район  
Исполнительный директор  
И.О. Давыдова И.И.  
461300, Тучковское сельское  
поселение, д. Кельдыбинка, 3

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ  
Новоселовской ООШ  
Изотова Н.А.  
«31» август 2020 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Новоселовской основной общеобразовательной школы  
(МБОУ Новоселовская ООШ)

на 2020 – 2021 учебный год

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 7 – 14 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 день	ЗАВТРАК	3/210	Омлет с вареной колбасой	150/80	15,7	39,65	3,42	519,98	0,15	0,21	288,4	1,6	95,5	245,6	20,0	2,78
		4	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,40	3,0	82,9
		36	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,13
		3	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			<b>ИТОГО:</b>		<b>23,72</b>	<b>44,98</b>	<b>52,62</b>	<b>797</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>321,4</b>	<b>2,38</b>	<b>238,7</b>	<b>387,8</b>	<b>50,2</b>	<b>86,25</b>
	ОБЕД	21/15	Салат из соленных огурцов с луком	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	4,69	-	2,74	22,32	39,59	13,2	0,57
		10	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33	27,3	36,78	15,22	0,73
		27	Плов с мясом курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,49	34,76	131,5	40,53	1,48
		15	Кисель из сухофруктов	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,20	22,46	18,5	7,26	0,19
		5	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			<b>ИТОГО:</b>		<b>19,31</b>	<b>19,34</b>	<b>100,86</b>	<b>666,12</b>	<b>0,274</b>	<b>12,56</b>	<b>14,6</b>	<b>4,28</b>	<b>116,04</b>	<b>261,17</b>	<b>89,41</b>	<b>3,41</b>
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>43,03</b>	<b>64,32</b>	<b>153,48</b>	<b>1463,12</b>	<b>0,484</b>	<b>12,8</b>	<b>336</b>	<b>6,66</b>	<b>354,84</b>	<b>648,97</b>	<b>139,61</b>	<b>89,66</b>

Дни	№ техноло гическо й карты	Наименование блюда	Выхо д с 7 – 14 лет	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
2 день	ЗАВТРАК	2	Каша молочная «Дружба»	250	8,6	12,8	38,24	302,85	0,2	0,91	52,2	0,86	151	252,2	68,6	1,99
		1	Бутерброд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	0,017	-	20	0,36	4,2	11,3	2,1	0,18
		430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
			<b>ИТОГО:</b>		<b>12,09</b>	<b>17</b>	<b>80,44</b>	<b>555,81</b>	<b>0,25</b>	<b>0,94</b>	<b>72,2</b>	<b>1,58</b>	<b>175,5</b>	<b>308,7</b>	<b>82,1</b>	<b>3,69</b>
	ОБЕД	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	2,95	31,23	43,2	19,5	0,82
		82	Борщ из св. капусты с мясом	250	1,8	4,72	10,93	103,75	0,05	10,67	-	2,75	49,72	54,6	26,12	1,22
		229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	1,48	31,26	129,7	38,8	0,68
		3(312)	Пюре картофельное	100	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,10	0,25
		8	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,6	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
			<b>ИТОГО:</b>		<b>16,58</b>	<b>36,07</b>	<b>65,01</b>	<b>665,43</b>	<b>0,23</b>	<b>28,29</b>	<b>4,83</b>	<b>8,18</b>	<b>249</b>	<b>357,22</b>	<b>113,52</b>	<b>7,01</b>
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>34,97</b>	<b>58,47</b>	<b>179,11</b>	<b>1388,79</b>	<b>0,39</b>	<b>28,95</b>	<b>107,43</b>	<b>11,2</b>	<b>551,2</b>	<b>623,02</b>	<b>163,12</b>	<b>10,31</b>

Дни	№ техноло-гической карты	Наименование блюда	Выход с 7 – 14 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
3 день	ЗАВТРАК	24(270)	Творог со сметаной	100/50	15	12	11,3	198,45	0,02	0,3	20	0,03	126	142	23,5	0,4
		4	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
		430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
			<b>ИТОГО:</b>		<b>16,77</b>	<b>14,28</b>	<b>40,24</b>	<b>162,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>0,29</b>	<b>145,3</b>	<b>162,2</b>	<b>27,9</b>	<b>0,88</b>
	ОБЕД	23	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17	-	3,37	24,9	318,4	15,55	0,46
		102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,8	48,0	15,94	552,3	0,29	1,0	-	2,45	53,0	95,4	37,0	2,68
		30	Тефтели с соусом	80	17,5	25,6	20	424	0,04	0,52	24,6	-	33,36	64,3	13,3	3,92
		4	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	37,5	-	24,7	197,2	131,7	4,4
		13	Компот из св./св. м.плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,20	14,18	4,4	5,14	0,95
		5	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
				<b>ИТОГО:</b>		<b>38,23</b>	<b>86,3</b>	<b>126,95</b>	<b>1507,32</b>	<b>0,592</b>	<b>19,42</b>	<b>62,1</b>	<b>6,54</b>	<b>159,34</b>	<b>714,5</b>	<b>215,89</b>
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>64,63</b>	<b>113,8</b>	<b>206,16</b>	<b>1904,82</b>	<b>0,702</b>	<b>22,09</b>	<b>113,7</b>	<b>8,4</b>	<b>420,65</b>	<b>963</b>	<b>263,89</b>	<b>14,25</b>

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 7 – 14 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
4 день	ЗАВТРАК	18	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,92	34,1	334,4	0,08	0,22	0,12	0,01	295,2		14,5	1,23	
		6	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	25	4,5	0,4	
		9	Чай на сгущенном молоке	200	1,5	1,7	20,5	108	0,06	1,58	24,4	-	152,2	124,6	21,34	0,48	
		5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>20,24</b>	<b>20,46</b>	<b>111,86</b>	<b>717,36</b>	<b>0,18</b>	<b>1,8</b>	<b>24,52</b>	<b>0,37</b>	<b>462,1</b>	<b>192</b>	<b>50,34</b>	<b>3,35</b>	
	ОБЕД	10	Салат свекла с яблоком	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,03	13,2	-	2,74	29,26	35,6	18,9	1,48	
		35	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,26	2,8	23,2	169,5	0,16	19,5	-	-	26,7	55,97	22,8	66,09	
		260	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74	-	0,45	11,44	123,3	17,6	2,45	
		4	Каша вязкая (ячневая)	150	4,35	7,3	30,2	206,3	0,03	-	37,5	0,6	29,7	151,2	19,8	0,89	
		20	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	44	0	248	184	28	0,2	
		5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>32,38</b>	<b>35,05</b>	<b>95,07</b>	<b>856,46</b>	<b>0,28</b>	<b>34,04</b>	<b>81,5</b>	<b>4,15</b>	<b>345,3</b>	<b>529,47</b>	<b>117,1</b>	<b>72,35</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,62</b>	<b>55,51</b>	<b>206,93</b>	<b>1573,82</b>	<b>0,46</b>	<b>35,84</b>	<b>106,02</b>	<b>4,52</b>	<b>777,4</b>	<b>721,47</b>	<b>167,44</b>	<b>75,7</b>			

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 7 – 14 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
5 день	ЗАВТРАК	2	Каша молочная «Дружба»	250	8,6	12,8	38,24	302,85	0,2	0,91	52,2	0,86	151	252,2	68,6	1,99
		ПР	Кондитерские изделия (зефир)	20	0,13	-	16	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
		2)431	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
		5	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			<b>ИТОГО:</b>		<b>12,02</b>	<b>13</b>	<b>143</b>	<b>552,88</b>	<b>0,24</b>	<b>3,74</b>	<b>52,2</b>	<b>1,38</b>	<b>179,76</b>	<b>567,04</b>	<b>85,56</b>	<b>3,03</b>
	ОБЕД	9	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	7,1	10,6	112,8	0,04	9,63	-	2,95	49,23	43,2	19,5	0,82
		54	Суп картофельный с клецками	250	3,21	5,92	19,92	146,65	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
		11	Птица отварная	100	15,7	16	3,7	212,2	0,08	4,52	14,6	0,49	34,76	131,5	17,26	1,5
		4	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,2	5,55	25,5	165	0,03	-	37,5	0,6	29,7	151,2	19,8	0,89
		21	Соус красный основной	50	0,37	4,36	1,42	47,03	0,007	1,65	2		6,79			0,19
		9	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
		5	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
				<b>ИТОГО:</b>		<b>28,94</b>	<b>39,53</b>	<b>100,66</b>	<b>1863,8</b>	<b>0,297</b>	<b>38,28</b>	<b>54,1</b>	<b>7,14</b>	<b>137,66</b>	<b>422,13</b>	<b>99,96</b>
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>48,24</b>	<b>52,53</b>	<b>243,66</b>	<b>2416,68</b>	<b>0,537</b>	<b>42,02</b>	<b>106,3</b>	<b>8,52</b>	<b>317,42</b>	<b>989,17</b>	<b>185,52</b>	<b>10,31</b>

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 7 – 14 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
6 день	ЗАВТРАК	24(243)	Сосиски, сардельки отварные	55	8,69	22,84	1,8	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	15,51	137,39	1,74
		21	Соус красный основной	50	0,37	4,36	1,42	47,03	0,007	1,65	2		6,79			0,19
		4	Каша вязкая (гарнир) пшеничная	150	4,2	5,55	25,5	165	0,06	0	0,07	1,2	8	0,6	12	1,65
			<b>ИТОГО:</b>		<b>33,44</b>	<b>17,59</b>	<b>119,73</b>	<b>309,97</b>	<b>0,12</b>	<b>26,35</b>	<b>77,65</b>	<b>0,86</b>	<b>404,97</b>	<b>559,2</b>	<b>125,51</b>	<b>2,64</b>
	ОБЕД	43	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	0,08	13	0,06		15,91		18,72	0,75
		7	Суп рассольник ленинградский	<b>250</b>	9,3	15,45	52,28	204,2	0,11	14,44	0,04	2,24	20,54	21	14,2	1,42
		31(290)	Куры, тушеные в сметанном соусе	<b>100</b>	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
		309	Макаронные изделия с маслом	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05	-	-	1,95	4,86	37,2	21,14	1,1
		13	Компот из св./св. плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,20	14,18	4,4	5,14	0,95
		5	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			<b>ИТОГО:</b>		<b>32,71</b>	<b>49,15</b>	<b>183,12</b>	<b>938,76</b>	<b>0,302</b>	<b>29,77</b>	<b>1,16</b>	<b>5,73</b>	<b>109,93</b>	<b>265,89</b>	<b>92,42</b>	<b>6,8</b>
		<b>ВСЕГО:</b>		<b>65,5</b>	<b>66,74</b>	<b>302,85</b>	<b>1248,73</b>	<b>0,422</b>	<b>56,12</b>	<b>78,81</b>	<b>6,59</b>	<b>514,9</b>	<b>825,09</b>	<b>217,93</b>	<b>9,44</b>	

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 7 – 14 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
7 день	ЗАВТРАК	24(270)	Творог со сметаной	100/50	15	12	11,3	198,45	0,02	0,3	20	0,03	126	142	23,5	0,4
		8(6)	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,6	17,05	41,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,2
		430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
		5	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			<b>ИТОГО:</b>		<b>35,86</b>	<b>29,47</b>	<b>86,79</b>	<b>730,49</b>	<b>0,08</b>	<b>0,33</b>	<b>20</b>	<b>4,07</b>	<b>297,47</b>	<b>409,01</b>	<b>77,8</b>	<b>3,32</b>
	ОБЕД	42	Салат из квашеной капусты	100	1,6	3,65	6,32	67,43	0,01	27,43	0,17	1,58	53,84	27,9	14,85	0,63
		27 (136)	Суп картофельный с рисом	250	2,46	3,94	23,17	136,41	0,1	16,25	0	0,3	17,17	34	14	3,26
		28(261)	Печень тушеная в соусе (сметана)	100	11,43	15,75	2,51	197	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	224,73	13,51	5,5
		4(302)	Гречка отварная рассыпчатая	100	0,38	64,16	0,62	581,38	0	0	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,8
			Напиток кисло-молочный «Снежок» 2,5%жир.	200	2,8	2,5	4	50	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		5	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			<b>ИТОГО:</b>		<b>21,83</b>	<b>90,4</b>	<b>55,94</b>	<b>1125,74</b>	<b>0,38</b>	<b>63,66</b>	<b>3,34</b>	<b>6,53</b>	<b>231,39</b>	<b>371</b>	<b>69,71</b>	<b>11,07</b>
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,69</b>	<b>119,87</b>	<b>142,73</b>	<b>1856,23</b>	<b>0,46</b>	<b>3,99</b>	<b>23,34</b>	<b>10,6</b>	<b>528,86</b>	<b>780,01</b>	<b>147,51</b>	<b>14,39</b>



Дни	№ технолого-гигиенической карты	Наименование блюда	Выход с 7 – 14 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
8 день	ЗАВТРАК	40(337)	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0	0,01		4,8		0,4	0,1
		6	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	2,95	31,23	43,2	19,5	0,82
		1	Бутерброд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	0,017	-	20	0,36	4,2	11,3	2,1	0,18
		23	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
		5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
			<b>ИТОГО:</b>		<b>10,03</b>	<b>18,84</b>	<b>49,97</b>	<b>409,86</b>	<b>0,25</b>	<b>12,46</b>	<b>20,01</b>	<b>3,67</b>	<b>64,63</b>	<b>101,3</b>	<b>34,4</b>	<b>2,7</b>
	ОБЕД	41	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,2	-	2,74	25,4	35,6	18,9	0,63
		6(110)	Суп из овощей с фасолью	250	11,6	10,5	13,8	202,5	0,1	13,1	126,3	0,4	56,7	155,2	38,1	2,6
		15(489)	Рагу из птицы	200	22,4	25,4	25	404,9	0,26	9,71	30,96	1,1	88,4	92,7	33,2	3,39
		8(407)	Сок яблочный	200	1	0,2	18,4	82,8	0	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5
		5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
			<b>ИТОГО:</b>		<b>38,33</b>	<b>42,58</b>	<b>80,74</b>	<b>856,06</b>	<b>0,43</b>	<b>37,61</b>	<b>130,26</b>	<b>4,6</b>	<b>192,3</b>	<b>338,7</b>	<b>107,4</b>	<b>10,36</b>
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>48,36</b>	<b>61,42</b>	<b>130,71</b>	<b>1265,92</b>	<b>0,68</b>	<b>50,07</b>	<b>200,34</b>	<b>27,91</b>	<b>256,93</b>	<b>440</b>	<b>141,4</b>	<b>13,06</b>

Дни	№ техноло-гической карты	Наименование блюда	Выход с 7 – 14 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
9 день	ЗАВТРАК	36	Каша молочная рисовая	250	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	49,8	0,40	133,7	201,2	40,3	2,15
		4	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
		379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,13
		5	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			<b>ИТОГО:</b>		<b>12,71</b>	<b>15,03</b>	<b>98,6</b>	<b>597,02</b>	<b>0,187</b>	<b>2,17</b>	<b>82,8</b>	<b>1,18</b>	<b>256,9</b>	<b>343,4</b>	<b>70,5</b>	<b>2,92</b>
	ОБЕД	23	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17	-	3,37	24,9	318,4	15,55	0,46
		102	Суп картофельный с горохом	250	7,8	48,0	15,94	552,3	0,29	1,0	-	2,45	53,0	95,4	37,0	2,68
		229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	1,48	31,26	129,7	38,8	0,68
		353	Каша рассыпчатая рисовая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	37,5	-	24,7	197,2	131,7	4,4
		24(463)	Йогурт 2,5 % жирности	200	3,5	3,1	5,6	70,6	0	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0
		5	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			<b>ИТОГО:</b>		<b>31,87</b>	<b>67,6</b>	<b>87,71</b>	<b>1123,32</b>	<b>0,58</b>	<b>21,88</b>	<b>67,15</b>	<b>7,82</b>	<b>293,06</b>	<b>894,3</b>	<b>253,75</b>	<b>8,66</b>
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,58</b>	<b>82,63</b>	<b>213,54</b>	<b>1720,34</b>	<b>0,767</b>	<b>24,05</b>	<b>149,95</b>	<b>9</b>	<b>549,96</b>	<b>1237,7</b>	<b>324,25</b>	<b>14,5</b>

Дни	№ технолого-карты	Наименование блюда	Выход с 7 – 14 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
10 день	ЗАВТРАК	24(243)	Сосиски, сардельки отварные	55	8,69	22,84	1,8	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	15,51	137,39	1,74	
		21	Соус красный основной	50	0,37	4,36	1,42	47,03	0,007	1,65	2		6,79			0,19	
		4	Каша вязкая (гарнир) пшеничная	150	4,2	5,55	25,5	165	0,06	0	0,07	1,2	8	0,6	12	1,65	
		37	Какао на молоке	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	-	152,2	124,6	21,34	0,48	
		5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24	
			<b>ИТОГО:</b>			<b>19,5</b>	<b>756,23</b>	<b>66,05</b>	<b>669,74</b>	<b>0,185</b>	<b>3,23</b>	<b>26,55</b>	<b>1,75</b>	<b>183,63</b>	<b>183,11</b>	<b>180,73</b>	<b>5,3</b>
	ОБЕД	19(101)	Консервы Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	153	0	41	37	15	0,7	
		14	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33	27,3	36,78	15,22	0,73	
		4(307)	Котлеты, биточки и мяса	80	15,9	11,7	12,2	209,1	0	0,3	1,7	2,3	25,6	165,8	32,6	1,6	
		21	Соус красный основной	50	0,37	4,36	1,42	47,03	0,007	1,65	2		6,79			0,19	
		4	Каша вязкая (гарнир) ячневая	120	4,2	5,55	25,5	165	0,06	0	0,07	1,2	8	0,6	12	1,65	
		10	Кисель из сухофруктов	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,20	22,46	18,5	7,26	0,19	
		5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24	
			<b>ИТОГО:</b>			<b>27,3</b>	<b>36,02</b>	<b>118,97</b>	<b>909,09</b>	<b>0,231</b>	<b>12,3</b>	<b>156,70</b>	<b>4,39</b>	<b>140,35</b>	<b>301,28</b>	<b>92,08</b>	<b>6,3</b>
			<b>ВСЕГО:</b>			<b>46,8</b>	<b>792,25</b>	<b>185,02</b>	<b>1578,83</b>	<b>0,416</b>	<b>15,23</b>	<b>183,25</b>	<b>6,14</b>	<b>323,98</b>	<b>484,39</b>	<b>272,81</b>	<b>11,6</b>