

СОГЛАСОВАНО

Общественным советом по питанию

МБОУ "Ново - Булгаринская СОШ"

" 31 " 08 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Ново - Булгаринская СОШ"

Самитова С.Р. Приказ № 87/1

2022 г



**Примерное десятидневное меню для организации питания
детей в возрасте от 1,5 до 7 лет, посещающих с 10,5 - часовым
пребыванием муниципальное бюджетное
образовательное учреждение "Ново-Булгаринская
средняя общеобразовательная школа" в соответствии с
физиологическими нормами потребления продуктов.**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	
Завтрак 1 Капса молочная 2 Капса на молоке 20(3) 3 Батон 4 Масло (порциями)	150(200) 180(200) 20(3) 46	150(200) 180(200) 20(3) 37	150(200) 180(200) 20(3) 46	150(200) 180(200) 20(3) 46	150(200) 180(200) 20(3) 37	150(200) 180(200) 20(3) 46	150(200) 180(200) 20(3) 46	150(200) 180(200) 20(3) 37	150(200) 180(200) 20(3) 46	150(200) 180(200) 20(3) 37
1 Капса "Печенье" 2 Чай молочный 3 Батон (порциями)	180(200) 20(3) 46	180(200) 20(3) 37	180(200) 20(3) 46	180(200) 20(3) 46	180(200) 20(3) 37	180(200) 20(3) 46	180(200) 20(3) 46	180(200) 20(3) 37	180(200) 20(3) 46	180(200) 20(3) 37
1 Капса оливковая 2 Чай молочный 3 Батон (порциями)	180(200) 20(3) 46	180(200) 20(3) 37	180(200) 20(3) 46	180(200) 20(3) 46	180(200) 20(3) 37	180(200) 20(3) 46	180(200) 20(3) 46	180(200) 20(3) 37	180(200) 20(3) 46	180(200) 20(3) 37
Обед 1 Суп из молочной рш 2 Суп гороховый 3 Терпид из 4 Гречка отварная 5 Компот из сф 6 Хлеб пшеничный	40(60) 180(200) 60(80) 150(180) 180(200) 50(100)	"Витест" на рш картофель 3 Рыба консервиро панная 4 Поре артишоки 5 Чай с лимоном 6 Хлеб пшеничный	40(60) 180(200) 60(80) 150(200) 180(200) 50(100)	1 Суп из картофель на рш 2 Суп гороховый 3 Рыба консервиро панная 4 Поре артишоки 5 Чай с лимоном 6 Хлеб пшеничный	40(60) 180(200) 60(80) 150(200) 180(200) 50(100)	1 Суп из картофель на рш 2 Суп гороховый 3 Рыба консервиро панная 4 Поре артишоки 5 Чай с лимоном 6 Хлеб пшеничный	40(60) 180(200) 60(80) 150(200) 180(200) 50(100)	40(60) 180(200) 60(80) 150(200) 180(200) 50(100)	40(60) 180(200) 60(80) 150(180) 180(200) 50(100)	
Полдник 1 Пирожки 2 Чай сладкий	60(80) 180(200)	60(80) 180(200)	60(80) 180(200)	60(80) 180(200)	60(80) 180(200)	60(80) 180(200)	60(80) 180(200)	60(80) 180(200)	60(80) 180(200)	60(80) 180(200)
Калорийность всего за день (ккал)	1712,9	1733,1	1712,9	1587,6	1551,1	1613,9	1501,7	1670,2	1518,5	

№ техно логической карт ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая Ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки		Жиры	Углеводы		В1 мг	С мг	В2 мг	Са мг	Fe мг
			г	г	г							
Завтрак												
1	Каша манная молочная	150/200	4,39/5,86	7,46/9,95	20,11/26,8	166/221,38	0,03/0,04	0,67/0,9	0,15/0,2	136/182	0,3/0,4	
10	Какао на молоке	150/200	4,65/6,2	4,65/6,2	19,25/3,4	135,9/181,18	0,06/0,08	1,75/2,34	0,21/0,28	165/220	0,6/0,8	
14	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,2	9,52/170	0,03/0,06	0,0	0,02/0,03	6,57/11,67	0,43/0,77	
Итого за приём пищи:			10,75/318,0	17,39/25,58	49,34/70,41	311,42/572,56	0,12/0,18	2,42/3,24	0,38/0,51	307,57/413,67	1,33/1,97	
Обед												
18	С/т из моркови на р/м	40/50	0,843/0,468	5,594/3,05	8,448/4,69	85,396/46,94	0,052/0,03	2,325/4,17	0,056/0,03	12,600/22,630	0,593/0,30	
30	Суп гороховый	150/180	1,38/1,66	2,55/3,06	9,07/10,89	64,877/76	0,0	5,2/6,25	0,0	0,0	0,0	
37	Гречка отварная	130/150	6,33/7,6	5,65/6,8	31,1/37,3	204,9/245,9	0,27/0,32	0,04/0,05	0,1/0,12	36,1/43,32	4,01/4,8	
43	Котлеты(биточки) куриные	60/70	10,36/12,31	11,02/12,9	6,9/8,32	156,04/184,1	0,05/0,06	0,20/0,24	0,1/0,12	19,37/23,0	1,78/2,11	
11	Компот из с/ф	150/200	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,3	72,57/96,76	0,002/0,00	0,21/0,28	0,004/0,00	18/25	0,7/0,9	
17	Хлеб пшеничный	100	6,60	1,10	41,00	200,00	0,048	0,00	0,015	6,9	0,54	
Итого за приём пищи:			26,023/29,18	25,204/26,3	117,828/131,787	811,806/959,5	0,582/0,781	5,975/7,825	0,335/0,291	127,97/167,91	9,223/10,78	
Полдник												
49	Запеканка из творога	120/150	12,51/15,78	9,77/13,07	18,05/25,3	205,63/275,9	0/0	1,09/1,54	0/0	0/0	0/0	
12	Кисель	150/180	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	0/0/0	0/0	0/0	0,37/0,48	0,06/0,07	
Итого за приём пищи:			12,51/15,78	9,77/13,07	31,55/43,37	252,13/335,9	0/0	1,09/1,54	0/0	0,37/0,48	0,06/0,07	
Всего за день			49,283/406,6	52,364/64,9	198,718/245,567	1375,356/186,802	0,702/0,961	9,485/12,60	0,715/0,801	435,91/582,06	10,613/12,82	

2 день											
№ техно логич еской карт ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	В2 мг	Са мг	Fe мг
2	Каша "Дружба"	150/200	4,99/6,65	5,73/7,64	21,11/28,15	15/206,67	0,08/0,11	1,47/1,96	0,07/0,09	137,83/183,7	0,69/0,92
9	Чай молочный сладкий	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	0,04/0,04	1,19/1,2	0,14/0,14	112/113,9	0,28/0,37
15/16	Батон с сыром	30/5 /30/10	2,25/1,16/ 2,25/2,6	0,87/1,48/ 0,87/2,65	15,15/0,00/ 15,15/0,35	77,43/18,2/ 77,43/35,56	0,048/0,00/ 0,048/0,2	0/0,04/ 0/0,31	0,015/1,25/ 0,015/1,75	6,9/44,0/ 6,9/100,1	0,54/0,05 / 0,54/0,5
Итого за приём пищи:			11,05/25,22	10,41/13,5	47,57/57,96	187,63/408,66	0,168/0,398	2,73/4,7	1,495/1,975	300,73/404,6	1,56/2,33
Обед											
19	Горошек консервированный на р/м	40/60	1,19/1,79	2,08/3,11	2,53/3,75	33,44/50,16	0,042/0,063	4,4/6,6	0,019/0,030	8,58/12,87	0,27/6,78
31	Суп борщ	180/250	1,16/1,55	1,4/1,87	7,9/3,3	50/66,7	0,03/0,04	7,48/9,97	0,04/0,05	30/40	0,9/1,2
38	Макароны отварные	120/150	4,69/5,9	6,48/8,11	25,03/31,29	183,81/229,76	0,05/0,06	0/0	0,02/0,02	5/7	0,7/0,8
44	Фрикадельки говяжьи	100	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,31	58,49	2,13
11	Компот из с/ф	150/200	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57/96,76	0,002/0,003	0,21/0,28	0,004/0,006	18/25	0,7/0,9
17	Хлеб пшеничный	100	6,60	1,10	41,00	200,00	0,048	0,00	0,015	6,9	0,54
Итого за приём пищи:			14,97/17,25	20,11/23,24	95,16/111,09	666,68/770,24	0,222/0,264	13,07/17,83	0,408/0,431	126,97/150,26	5,24/12,35
Полдник											
50	Оладьи с повидлом	70/14 /80/16	7,09/8,11	7,73/8,83	33,01/37,72	230,16/263,04	0,07/0,07	0,48/0,55	0,12/0,13	81,41/93,03	0,43/0,49
12	Кисель	150/180	0/0	0/0	13,5/18	45,6/60	0/0	0/0	0/0	0,37/0,48	0,06/0,07
Итого за приём пищи:			7,09/8,11	7,73/8,83	46,51/55,72	275,76/323,04	0,07/0,07	0,48/0,55	0,12/0,13	81,78/93,51	0,49/0,56
Всего за день			33,11/50,58	38,25/45,57	189,24/224,77	1130,07/1501,94	0,46/1,732	16,25/21,85	2,023/2,536	509,48/648,37	7,29/15,24

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Пищевые вещества				В1 мг	С мг	В2 мг	Са мг	Fe мг	
			Белки г	Жиры г	Углеводы г							
3 день												
Завтрак												
3	Каша овсяная	150/200	4,39/5,86	7,46/9,95	20,11/26,8	166/221,38	0,03/0,04	0,67/0,9	0,15/0,2	136/182	0,3/0,4	
10	Какао на молоке	150/200	4,65/6,2	4,65/6,2	19,25/34	135,9/181,18	0,06/0,08	1,75/2,34	0,21/0,28	165/220	0,6/0,8	
14	Батон с маслом	25/7	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,2	9,52/17,0	0,03/0,06	0,0	0,38/0,51	307,57/413,67	1,33/3,17	
Итого за приём пищи:			10,75/15,12	17,39/25,58	49,34/70,41	311,42/572,56	0,12/0,18	2,42/3,24	0,74/0,99	608,57/815,67	2,23/4,37	
Обед												
20	С/т "Винегрет" на р/м	40/60	0,63/0,92	3,04/4,06	3,91/5,63	44,72/61,68	0,03/0,04	6,52/10,36	0,02/0,03	12,88/18,6	0,42/0,6	
32	Суп картофельный с рисом	180/250	1,68/2,24	3,53/4,7	7,34/9,8	68,18/90,9	0,17/0,22	3,19/4,25	0,06/0,08	35/47	0,6/0,8	
39	Пюре картофельное	120/150	2,71/3,39	3,76/4,69	6,82/7,66	103,15/128,9	0,08/0,1	2,68/3,34	0,08/0,11	44/56	0,6/0,8	
45	Рыба консервированная	32/37	4,07	1,04	6,66	60,34	0,04	3,21	0,04	43,17	0,52	
13	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41	0/0	1,42/2,83	0/0	9,4/12,8	0,21/0,32	
17	Хлеб пшеничный	100	6,60	1,10	41,00	200,00	0,048	0,00	0,015	6,9	0,54	
Итого за приём пищи:			15,76/17,34	12,48/15,61	72,81/100,9	505,39/582,84	0,368/0,448	17,02/23,99	0,215/0,275	151,35/184,522	2,89/3,58	
Полдник												
51	Ватрушка с творогом	100	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,3	0,1	55,05	0,46	
11	Компот из с/ф	150/200	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,3	72,57/96,76	0,002/0,00	0,21/0,28	0,004/0,00	18/25	0,7/0,9	
Итого за приём пищи:			5,83/5,91	4,31/4,31	42,76/48,85	254,87/279,06	0,092/0,093	0,51/0,58	0,104/0,106	7,05/80,05	1,16/1,36	
Всего за день			32,34/38,37	34,5/45,5	164,91/220,21	1071,68/1434,46	0,58/0,721	19,95/27,81	1,059/1,371	766,97/1080,242	6,28/9,31	

4 день

№ техн. логической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	С мг	B2 мг	Са мг	Fe мг	
Завтрак												
4	Каша пшенная	150/200	4,02/5,63	6,6/8,8	53,6/72,4	235/314,28	0,13/0,17	0,4/0,54	0,12/0,17	113,6/192,2	19,3/23,06	
9	Чай молочный сладкий	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,3	77,89	0,04/0,04	1,19/1,2	0,14/0,14	112/113,9	0,28/0,37	
15/16	Батон с сыром	30/5 30/7	2,25/1,16 2,25/2,6	0,87/1,48 0,87/2,65	15,15/0,35 15,15/0,35	77,43/18,2 77,43/35,56	0,048/0 0,048/0,2	0,0/0,4 0,0/3,1	0,015/1,25 0,015/1,75	6,9/44,0 6,9/100,1	0,54/0,05 0,54/0,5	
Итого за приём пищи:												
Обед												
21	С/т из свеклы на р/м	40/50	0,468/0,585	2,581/3,48	5,520/7,39	45,805/61,38	0,008/0,01	4,0/5,0	0,016/0,02	0,690/0,79	0,620/18,509	
33	Суп с фасолью	150/250	3,793/6,319	0,472/0,79	16,576/27,576	81,584/135,855	0,149/0,25	10,53/17,82	0,071/0,118	38,08/63,94	1,576/2,626	
40	Рис отварной	130/150	3,2/3,9	4,6/5,5	32,0/39,1	185,9/126,4	0,04/0,045	0,038/0,04	0,02/0,023	11,9/14,5	0,8/1,0	
46	Котлеты(биточки) из индейки	50/70	8,1/11,3	10,8/15,1	7,6/10,9	173,5/244,5	0,05/0,08	0,17/0,23	0,1/0,12	27,94/39,0	1,07/1,52	
11	Компот из с/ф	150/200	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,3	72,57/96,76	0,002/0,00	0,21/0,28	0,004/0,00	18/25	0,7/0,9	
17	Хлеб пшеничный	100	6,60	1,10	41,00	200,00	0,048	0,00	0,015	6,9	0,54	
Итого за приём пищи:												
Полдник												
52/53	Блины со ступенным молоком	150/20	11,8/7,2	10,6/8,5	72,9/55,5	434/328	0,23/0	0,73/1,0	0,2/0	132,4/0	2,09/0	
12	Кисель	150/180	0/0	0/0	13,5/18	45,6/60	0/0	0/0	0/0	0,37/0,48	0,06/0,07	
Итого за приём пищи:												
Всего за день												
Итого за день												

5 день

№ техн. логической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	C мг	B2 мг	Ca мг	Fe мг	
Завтрак												
5	Каша рисовая	200/250	5,175/6,46 9	6,099/7,62 4	27,456/34,32	178,550/223,188	0,088/0,11 2	2,346/2,99 8	0,281/0,35 9	218,10/278,6	0,398/0,5 03	
10	Какао на молоке	150/200	4,65/6,2	4,65/6,2	19,25/34	135,9/181,18	0,06/0,08	1,75/2,34	0,21/0,28	165/220	0,6/0,8	
14	Булгурод с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,2 7	9,52/170	0,03/0,06	0,0	0,38/0,51	307,57/413,67	1,33/1,97	
Итого за приём пищи:			11,535/15,7 29	16,029/23,2 54	56,686/77,9 3	323,97/574,36 8	0,178/0,252	4,096/5,338	0,871/1,149	690,67/912,27	2,328/3,27 3	
Обед												
22	С/т картофельный с горошком на р/м	30/50	0,6/0,9	3,1/5,1	2,9/4,9	41,5/69,1	0,0	3,1/5,1	0,0	0,0	0,0	
34	Суп с вермишелью	150/180	1,62/1,94	1,71/2,05	11,3/13,55	66,75/80,1	0,0	4,95/5,94	0,0	0,0	0,0	
41	Рагу овощное	150/180	1,92/2,3	3,4/4,04	8,5/10,16	72,2/86,67	0,04/0,05	11,9/14,33	0,03/0,04	41,8/50,12	0,69/0,83	
47	Курица отварная	60/70	12,82/15,0 4	15,91/18,1 5	0,76/0,85	197,16/226,5 6	0,05/0,06	0,19/0,19	0,11/0,13	13,14/15,0 9	1,15/1,34	
13	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	0,0	1,42/2,83	0/0	9,4/12,8	0,21/*0,3 2	
17	Хлеб пшеничный	100	6,60	1,10	41,00	200,00	0,048	0,00	0,015	6,9	0,54	
Итого за приём пищи:			23,61/26,83	25,23/30,46	71,56/80,66	606,61/703,43	0,138/0,158	21,56/28,39	0,155/0,185	71,24/85,91	2,59/3,03	
Полдник												
54	Печенье	20/40	4,1/8,2	2,3/4,6	13,2/26,4	94,0/188,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
11	Компот из с/ф	150/200	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57/96,76	0,002/0,003	0,21/0,28	0,004/0,006	18/25	0,7/0,9	
Итого за приём пищи:			4,33/8,51	2,31/4,61	31,48/50,77	166,57/284,76	0,002/0,003	0,21/0,28	0,004/0,006	18/25	0,7/0,9	
Всего за день			39,475/51,06 9	43,569/58,3 24	159,726/209,36	1097,15/1562,558	0,318/0,413 08	25,866/34,0 08	1,03/1,34	779,91/1023,18	5,618/7,20 3	

№ техно-логич-еской карт-ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки				В1 мг	С мг	В2 мг	Са		
			г	Жиры г	Углеводы г					мг	мг	мг
6 день												
Завтрак												
1	Каша манная молочная	150/200	4,39/5,86	7,46/9,95	20,11/26,8	166/221,38	0,03/0,04	0,67/0,9	0,15/0,2	136/182	0,3/0,4	
9	Чай молочный сладкий	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,3	77,89	0,04/0,04	1,19/1,2	0,14/0,14	112/113,9	0,28/0,37	
15/16	Батон с сыром	30/5 30/10	2,25/1,16 2,25/2,6	0,87/1,48 0,87/2,65	15,15/0 15/0,35	77,43/18,2 77,43/35,56	0,048/0 0,048/0,2	0,0/0,4 0,0/3,1	0,015/1,25 0,015/0,75	6,9/44 6,9/100,1	0,54/0,05 0,54/0,5	
	Итого за приём пищи:		10,45/13,38	12,14/15,81	46,57/41,46	338,63/423,37	0,118/0,328	1,92/4,1	1,555/2,115	298,9/402,9	1,17/1,81	
Обед												
23	С/т из помидор на р/м	45/60	0,46/0,62	3,23/4,31	1,62/1,13	38,42/51,22	0/0	0,4/1,2	0/0	0/0	0/0	
35	Суп щи	150/250	1,028/1,752	2,315/4,64	6,723/11,1	50,162/90,54	0,049/0,07	18,87/31,8	0,041/0,07	24,31/43,1	0,508/0,8	
42	Картофель тушеный	150/180	1,9/2,23	3,4/4,04	8,5/10,16	72,2/86,67	0,04/0,05	11,9/14,33	0,03/0,04	41,8/50,12	0,69/0,83	
48	Сосянка отварная	55	8,69	22,84	1,8	247,15	0	0	0	7,44	1,74	
11	Компот из с/ф	150/200	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,3	72,57/96,76	0,002/0,00	0,2/1/0,28	0,004/0,00	18/25	0,7/0,9	
17	Хлеб пшеничный	100	6,60	1,10	41,00	200,00	0,048	0,00	0,015	6,9	0,54	
	Итого за приём пищи:		18,908/20,20	32,89/36,94	77,903/90,5	680,502/772,3	0,139/0,18	31,38/58,45	0,09/0,185	98,45/132,6	4,178/4,86	5
Полдник												
55	Булочка нежная	60/70	5,2/5,95	2,59/2,82	35,2/40,5	197,38/212,9	0,06/0,09	0,20/0,33	0,05/0,08	25,98/40,8	0,51/0,70	
12	Кисель	150/180	0/0	0/0	13,5/18	45,6/60	0/0	0/0	0/0	0,37/0,48	0,06/0,07	
	Итого за приём пищи:		5,2/5,95	2,59/2,82	48,74/58,57	242,98/272,98	0,06/0,09	0,20/0,33	0,05/0,08	26,35/41,31	0,57/0,77	
	Всего за день		34,558/39,53	47,62/55,57	173,213/190	1262,112/146	139,178/0,5	33,48/61,19	2,505/2,38	423,7/576,8	5,918/7,44	5

7 день

№ техно логической карт ы	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Масса порции		Углеводы			С	В1	В2	Са	Fe
		Белки г	Жиры г	г	г						
Завтрак											
6	Каша гречневая молочная	7,032/8,79	6,85/8,563	29,786/37,233	201,473/251,841	0,201/0,25	2,346/2,99	0,333/0,42	222,5/284	2,208/2,732	
10	Какао на молоке	4,65/6,2	4,65/6,2	19,25/34	135,9/181,18	0,06/0,08	1,75/2,34	0,21/0,28	165/220	0,6/0,8	
14	Бутерброд с маслом	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,2	9,52/170	0,03/0,06	0,0	0,38/0,51	307,57/413,67	1,33/1,97	
Итого за приём пищи:		13,392/18,59	16,782/24,19	59,016/80,843	346,893/603,021	0,291/0,391	4,096/5,338	0,923/1,213	695,07/917,67	4,138/5,502	
Обед											
24	С/т из капусты и моркови на р/м	0,255/0,321	1,292/1,73	0,959/1,21	16,244/21,49	0,007/0,00	7,35/9,2	0,009/0,01	8,49/10,68	0,117/0,148	
36	Суп с перловой крупой	0,79/1,315	0,918/1,80	7,542/12,4	39,704/68,35	0,044/0,07	7,501/12,7	0,029/0,04	8,67/15,32	0,399/0,667	
38	Макаронны отварные	6,33/7,6	5,65/6,8	31,1/37,3	204,9/245,9	0,27/0,32	0,04/0,05	0,1/0,12	36,1/43,32	4,01/4,8	
44	Фрикадельки говяжьи	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,31	58,49	2,13	
13	Чай с лимоном	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41	0/0	1,42/2,83	0/0	9,4/12,8	0,21/0,32	
17	Хлеб пшеничный	6,60	1,10	41,00	200,00	0,048	0,00	0,015	6,9	0,54	
Итого за приём пищи:		23,355/24,14	18,01/20,50	89,051/103,55	616,708/703,09	0,419/0,501	17,291/25,7	0,463/0,504	128,05/147,51	7,406/8,605	
Полдник											
56	Оладьи с джемом	4,7	4,8	28,3	175,3	0/0	0,6	0/0	0/0	0/0	
11	Компот из с/ф	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,3	72,57/96,76	0,002/0,00	0,21/0,28	0,004/0,00	18/25	0,7/0,9	
Итого за приём пищи:		4,93/5,01	4,81/4,81	46,58/52,67	247,87/272,06	0,002/0,003	0,81/0,88	0,004/0,006	18/25	0,7/0,9	
Всего за день		41,677/47,74	39,649/511,063	194,647/237,063	1211,471/1578,69	0,712/0,895	22,197/31,978	1,391/1,723	841,57/1090,18	12,244/15,007	

8 день

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	В2 мг	Са мг	Fe мг
Завтрак											
7	Каша пшеничная	200/250	8,586/10,7 33	6,751/8,43 9	43,012/53,765	256,402/320,503	0,214/0,26 8	2,09/2,610	0,295/0,36 8	192,67/240,6	3,37/4,21
9	Чай молочный сладкий	150/200	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,3 1	77/89	0,04/0,04	1,19/1,2	0,14/0,14	112/113,9	0,28/0,37
15/16	Батон с сыром	30 30/7	2,25/1,16 2,25/2,6	0,87/1,48 0,87/2,65	15,15/0 15,15/0,35	77,43/18,2 77,43/35,56	0,04/0 0,048/0,2	0/0,04 0/0,31	0,015/1,25 0,015/1,75	6,9/44,0 6,9/100,1	0,54/0,05 0,54/0,5
Итого за приём пищи:			14,646/18,2 53	11,431/14,2 99	69,478/83,57 5	429,032/522,4 93	0,302/0,556	3,32/4,12	1,72/2,73	355,5/498,6	4,24/5,62
Обед											
18	С/л из моркови	40/50	0,468/0,843	3,05/5,594	4,697/8,44 8	46,94/85,396	0,03/0,052	2,325/4,17 5	0,03/0,056	12,622/63,3	0,33/0,59 3
30	Суп гороховый	150/180	1,38/1,66	2,55/3,06	9,07/10,89	64,8/77,76	0/0	5,2/6,25	0/0	0/0	0/0
37	Гречка отварная	130/150	6,33/7,6	5,65/6,8	31,1/37,3	204,9/245,9	0,27/0,32	0,04/0,05	0,1/0,12	36,1/43,32	4,01/4,8
43	Котлеты(биточки) куриные	60/70	10,36/12,31	11,02/12,9 2	6,9/8,32	156,04/184,6 6	0,05/0,06	0,20/0,24	0,1/0,12	19,37/23,0 6	1,78/2,11
11	Компот из с/ф	150/200	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,3 7	72,57/96,76	0,002/0,00 3	0,21/0,28	0,004/0,00 6	18/25	0,7/0,9
17	Хлеб пшеничный	100	6,60	1,10	41,00	200,00	0,048	0,00	0,015	6,9	0,54
Итого за приём пищи:			25,368/22,72 3	23,38/29,48 4	111,047/130,328	745,25/889,97 6	0,4/0,483	7,975/10,99 5	0,249/0,311	92,97/120,9 1	7,36/8,943
Полдник											
57	Пирожок с картошкой	40	1,8	0,9	12,2	63,0	0	0	0	0	0
13	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41	0/0	1,42/2,83	0/0	9,4/12,8	0,21/0,32
Итого за приём пищи:			1,87/1,92	0,91/0,92	19,3/22,4	92/104	0/0	1,42/2,83	0/0	9,4/12,8	0,21/0,32
Всего за день			41,884/42,89 6	35,721/44,7 03	199,81/236,301	1266,282/1516,469	0,702/1,039 45	12,715/17,9	1,949/2,584	457,87/632,31	11,81/14,8 83

9 день												
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	C мг	B2 мг	Ca мг	Fe мг	
Завтрак												
8	Суп молочный с вермишелью	200/250	5,75/7,19	5,21/6,51	18,84/23,55	145,2/181,5	0,09/0,11	0,91/1,14	30,6/38,25	161,62/202,03	0,51/0,64	
10	Какао на молоке	150/200	4,65/6,2	4,65/6,2	19,25/34	135,9/181,18	0,06/0,08	1,75/2,34	0,21/0,28	165/220	0,6/0,8	
14	Бутерброд с маслом	25/7	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,2	9,52/170	0,03/0,06	0/0	0,38/0,51	307,57/413,67	1,33/1,97	
Итого за приём пищи:			12,11/16,45	15,14/22,14	48,07/67,16	290,62/532,68	0,18/0,25	2,66/3,48	31,19/39,04	634,19/835,7	2,44/3,41	
Обед												
25	Кукуруза консервированная на р/м	40/60	3,22/4,88	4,77/7,24	18,81/28,5	130,7/198	0/0	0,66/1	0/0	0/0	0/0	
31	Суп борщ	180/250	1,16/1,55	1,4/1,87	7,9/33	50/66,7	0,03/0,04	7,48/9,97	0,04/0,05	30/40	0,9/1,2	
39	Пюре картофельное	130/150	6,33/7,6	5,65/6,8	31,1/37,3	204,9/245,9	0,27/0,32	0,04/0,05	0,1/0,12	36,1/43,32	4,01/4,8	
45	Рыба консервированная	32/37	4,07	1,04	6,66	60,34	0,04	3,21	0,04	43,17	0,52	
13	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41	0/0	1,42/2,83	0/0	9,4/12,8	0,21/0,32	
17	Хлеб пшеничный	100	6,60	1,10	41,00	200,00	0,048	0,00	0,015	6,9	0,54	
Итого за приём пищи:			21,45/24,82	13,97/18,07	111,67/133	674,94/811,94	0,388/0,448	12,81/17,06	0,195/0,225	125,57/146,19	6,18/7,38	
Полдник												
58	Сырники с изюмом	120/150	14,47/17,8	11,84/14,1	23,46/29,7	255,4/313,67	0,08/0,09	0,53/0,66	0,32/0,39	183,3/226,48	0,93/1,13	
12	Кисель	150/180	0/0	0/0	13,5/18	45,6/60	0/0	0/0	0/0	0,37/0,48	0,06/0,07	
Итого за приём пищи:			14,47/17,8	11,84/14,12	36,96/47,7	301/373,67	0,08/0,09	0,53/0,66	0,32/0,39	183,67/226,96	0,99/1,2	
Всего за день			48,03/59,07	40,95/54,33	196,7/247,9	1266,56/1718,29	0,648/0,788	16,21/2,55	31,705/39,6	943,43/1208,85	9,61/11,99	

10 день

№ техно логич еской карт ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	В2 мг	Са мг	Fe мг
Завтрак											
3	Каша овсяная	100/150	2,422/3,63	5,504/8,35	14,923/22,385	115,183/173,655	0,123/0,18	0,012/0,01	0,034/0,05	16,720/25,080	0,987/1,4
9	Чай молочный сладкий	150/200	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,3	77/89	0,04/0,04	1,19/1,2	0,14/0,14	112/113,9	0,28/0,37
15/16	Батон с сыром	30/5 30/7	2,25/1,16 2,25/2,6	0,87/1,48 0,87/2,65	15,15/0 15,15/0,35	77,43/18,2 77,43/55,56	0,048/0 0,048/0,2	0/0,04 0/0,31	0,015/1,25 0,015/1,75	6,9/44,0 6,9/10,1	0,54/0,05 1,85/2,89
Итого за приём пищи:			8,482/11,15	10,184/14,2	41,383/52,0	287,813 /375,645	0,211/0,472	1,242/1,249	1,439/1,955	179,64/155,98	1,85/2,89
Обед											
26	С/т из квашенной капусты с луком	40/60	0,66/0,98	3,0/4,0	2,05/3,12	38,07/52,75	0,02/0,03	16,06/23,6	0,02/0,025	17,22/25,6	0,37/0,55
33	Суп с фасолью	150/250	3,793/6,319	0,472/0,79	16,576/27,546	81,584/135,8	0,149/0,25	10,53/17,8	0,071/0,11	38,08/63,9	1,576/2,6
40	Рис отварной	130/150	3,2/3,9	4,6/5,5	32,0/39,1	185,9/126,4	0,04/0,045	0,038/0,04	0,02/0,023	11,9/14,5	0,8/1,0
46	Котлеты (биточки) из индейки	50/70	8,1/11,3	10,8/15,1	7,6/10,9	173,5/244,5	0,05/0,08	0,17/0,23	0,1/0,12	27,94/39,0	1,07/1,52
11	Компот из с/ф	150/200	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,3	72,57/96,76	0,002/0,00	0,21/0,28	0,004/0,00	18/25	0,7/0,9
17	Хлеб пшеничный	100	6,60	1,10	41,00	200,00	0,048	0,00	0,015	6,9	0,54
Итого за приём пищи:			22,583/29,40	19,982/26,5	117,506/691,49	751,624/856,2	0,309/0,456	27,008/41,9	0,23/0,307	120,04/175	4,256/7,13
Полдник											
54	Печенье	20/40	4,1/8,2	2,3/4,6	13,2/26,4	94,0/188,0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
13	Чай с лимоном	150/200	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,3	72,57/96,76	0,002/0,00	0,21/0,28	0,004/0,00	18/25	0,7/0,9
Итого за приём пищи:			4,33/8,51	2,31/4,61	31,48/50,77	166,57/284,76	0,002/0,003	0,21/0,28	0,004/0,006	18/25	0,7/0,9
Всего за день			35,395/49,06	32,476/45,3	190,369/794,275	1206,003/1516,67	0,522/0,931	28,46/43,49	1,673/2,268	317,66/355,98	6,813/10,9