

СОГЛАСОВАНО:

ТО Управления Роспотребнадзора
по Алтайскому краю в г. Бийске, Бийском,
Ельцовском, Зональном, Красногорском,

Солтонском, Целинном районах

2. по вопросу защиты прав потребителей
получения человека по Алтайскому краю
в Бийском, Ельцовском, Красногорском,
Солтонском и Целинном районах

« 08 » 3 СОГЛАСОВАНО 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель главы Зонального района по
социальным вопросам, председатель коми-
тета по образованию Администрации Зо-
нального района Биткова Н.П.



20 20 г.

МЕНЮ
общеобразовательных школ Зонального района
Алтайского края

Десятидневное меню

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 лет/старше

№ тех- ой карты	Прием пи- щи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5- 11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день																
Завтрак																
302	Каша рисовая молочная	150	250	3,6 / 5,3	9 / 13,5	35,7 / 53,5	244,5	366,25	0,31 / 0,33	-	0,09 / 0,11	1,0 / 1,2	93,84 / 95,16	261,39 / 273,41	76,81 / 80,08	2,39 / 3,01
3	Бутерброд с сыром	50 / 20	60 / 30	6,5 / 9,4	11,6 / 15,8	11,33 / 14,6	192	216	0,01 / 0,01	0,17 / 0,20	39,0 / 52,0		176,0 / 176,0	100 / 100	7,0 / 7,0	0,20 / 0,20
684	Чай с саха- ром	200	200	0,2 / 0,2	-	15,0 / 15,0	65	65	-	-	-	-	6,0 / 6,0	-	-	0,4 / 0,4
	ИТОГО						501,5	554,25								
Обед																
206	Суп горохо- вый	200	250	4,39 / 5,49	4,22 / 5,28	13,06 / 16,33	107,8	134,75	0,18 / 0,23	4,65 / 5,81	-	-	30,46 / 38,08	69,74 / 87,18	28,24 / 35,30	1,62 / 2,03
511	Рис припу- щенный	150	180	2,8 / 3,44	7,2 / 8,64	28,56 / 34,24	244,5	293	0,31 / 0,33	-	0,09 / 0,11	1,0 / 1,2	93,84 / 95,16	261,39 / 273,41	76,81 / 80,08	2,39 / 3,01
488	Куры тушен- ные	80	100	11,47 / 17,21	9,0 / 13,5	0,1 / 0,2	204	256	0,03 / 0,04	-	16,0 / 20,0	-	31,20 / 39,0	114,4 / 143,0	16,0 / 20,0	1,44 / 1,80
78	Свекла от- варная (на- резка)	40	60	0,65 / 1,0,8	-	4,04 / 6,75	35,84	42,3	0,04 / 0,06	6,15 / 10,25	-	-	13,92 / 23,20	26,9 / 41,9	12,1 / 18,1	0,04 / 0,06

№ тех- ой карты	Прием пи- щи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5- 11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
684	Кисель	200	200	-	-	31,6 / 31,6	126	126	0,2 / 0,2	0,1 / 0,1	-	-			0,9	
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	50	50	6,8 / 7,2	0,8 / 1,0	41,6 / 43,8	120	120	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	ИТОГО						836,09	971,15								
2 день																
Завтрак																
160	Суп молоч- ный с мак. изделиями	200	250	5,75 / 7,19	5,21 / 6,51	18,84 / 23,55	145,20	181,50	0,09 / 0,11	0,91 / 1,14	30,60 / 38,25	-	161,62 / 202,03	137,98 / 172,48	24,14 / 30,18	0,51 / 0,64
685	Чай с моло- ком	200	200	2,2 / 2,2	2,2 / 2,2	19,4 / 19,4	98	98	-	-	-	-	6,0 / 6,0	-	-	0,4 / 0,4
1	Масло сли- вочное	15	20	-	12,3 / 16,4	0,15 / 0,20	112,50	150	-	-	88,5 / 118,0	-	1,5 / 2,0	3,0 / 4,0	-	-
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	60	80	6,8 / 7,2	0,8 / 1,0	41,6 / 43,8	201	219	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	ИТОГО						556,7	648,5								
Обед																
114	Борщ со сме- таной	200 / 10	250 / 10	2,01 / 2,1	5,98 / 7,48	9,35 / 11,69	98,37	122,96	0,11 / 0,14	6,8 / 8,5	-	-	25,7 / 32,5	69,47 / 86,84	43,02 / 53,7	0,07 / 0,09
197	Кукуруза са- харная	60	100	2,2 / 2,4	-	11,2 / 11,8	53,8	56,4	0,18 / 0,20	4,7 / 5,8	-	-	30,8 / 38,08	69,8 / 89,8	28,3 / 35,3	1,62 / 2,03
302	Каша гречне- вая	150	180	8,4 / 10	10,8 / 13,0	41,3 / 43,4	303	317	0,22 / 0,24	-	0,02 / 0,03	-	15,57 / 17,3	250,2 / 278,0	81,0 / 90,0	4,73 / 5,26

№ тех- ой карты	Прием пи- щи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5- 11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета мяс- ная	80	100	12,44 / 15,55	9,24 / 11,55	12,56 / 15,70	183,0	228,75	0,08 / 0,10	0,12 / 0,15	23,0 / 28,7	-	35,0 / 43,75	133,1 / 166,4	25,7 / 32,1	1,20 / 1,50
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04 / 0,04	-	24,76 / 24,76	94,20	94,20	0,01 / 0,01	1,08 / 1,08	-	-	6,40 / 6,40	3,6 / 3,6	-	0,18 / 0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	20	30	8 / 11	1,0 / 1,3	48 / 56	44	66	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	ИТОГО						776,37	885,31								
3 день																
Завтрак																
314	Творожная запеканка с молоком сгущенным	140 / 20	180 / 20	27,9 / 36,0	24,7 / 30,0	6,8 / 8,0	444,5	502	0,09 / 0,1	0,74 / 0,82	0,33 / 0,37	-	226,4 / 251,5	344,9 / 383,3	48,9 / 54,4	0,84 / 0,93
693	Чай с лимо- ном	200	200	0,3 / 0,3	-	15,2 / 15,2	60	60	0,04 / 0,04	1,30 / 1,30	0,01 / 0,01	-	122 / 122	90 / 90	14 / 14	0,56 / 0,56
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	20	40	2,2 / 3,6	0,3 / 0,5	13,7 / 21,9	66,3	109,5	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	ИТОГО						570,8	671,5								
Обед																
138	Суп овощной с бобовыми	180	250	3,9 / 5,49	3,8 / 5,28	11,7 / 16,3	97,02	134,75	0,18 / 0,23	4,65 / 5,81	-	-	30,46 / 38,08	69,74 / 87,18	28,24 / 35,3	1,62 / 2,03
608	Шницель	80	100	9,9 / 12,4	7,3 / 9,2	10,0 / 12,5	183,0	228,75	0,08 / 0,1	0,12 / 0,15	23,0 / 28,7	-	35,0 / 43,7	133,1 / 166,38	25,7 / 32,13	1,2 / 1,5

№ тех- ой карты	Прием пи- щи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5- 11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
534	Капуста ту- шеная	150	180	2,99 / 3,33	6,9 / 7,7	37,2 / 41,4	213	256,2	0,28 / 0,31	37,8 / 42	37,8 / 42	-	26,3 / 29,3	143,5 / 159,4	52,7 / 58,6	2,08 / 2,31
648	Кисель	200	200	-	-	31,6 / 31,6	126	126	0,2 / 0,2	0,1 / 0,1	-	-			0,9	
49	Нарезка из огурца	50	100	0,3 / 0,6	0,08 / 0,1	1,1 / 1,5	4	9	0,02 / 0,03	6 / 10	0,04 / 0,06	0,07 / 0,1	18 / 23	35 / 42	11 / 14	0,4 / 0,6
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	60	80	6,8 / 7,2	0,8 / 1,0	41,6 / 43,8	145	194	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	ИТОГО						768	947,95								
4 день																
Завтрак																
302	Каша манная молочная	150	200	6,24 / 8,2	6,1 / 8,3	19,7 / 22,8	158,64	169,8	00,8 / 0,1	1,09 / 1,15	36,7 / 38,1	-	192,17 / 200,03	156,05 / 172,05	23,5 / 26,5	0,3 / 0,5
1	Масло сли- вочное	15	20	-	12,3 / 16,4	0,15 / 0,20	112,50	150	-	-	88,5 / 118,0	-	1,5 / 2,0	3,0 / 4,0	-	-
693	Какао с мо- локом	200	200	3,52 / 3,52	3,72 / 3,72	25,5 / 25,5	142	142	0,04 / 0,04	1,3 / 1,3	0,01 / 0,01	-	122 / 122	90 / 90	14 / 14	0,56 / 0,56
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	40	60	5,4 / 5,7	0,6 / 0,8	33,28 / 35,04	160,8	175,2	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	ИТОГО						573,94	637								
Обед																
197	Рассольник «Петербург- ский»	200	250	1,6 / 2,0	4,09 / 5,11	13,5 / 16,9	97,4	121,7	0,08 / 0,1	6,03 / 7,5	-	-	19,9 / 24,9	50,6 / 63,3	21,12 / 26,4	0,75 / 0,94

№ тех- ой карты	Прием пи- щи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5- 11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
688	Рагу из ово- щей	150	180	2,29 / 2,75	11,0 / 13,20	14,4 / 17,3	166	199	0,07 / 0,08	8,67 / 10,4	31,00 / 37,2	-	23,9 / 28,7	61,8 / 74,16	27,8 / 33,4	0,98 / 1,18
428	Сосиска от- варная	80	100	8,8 / 11,0	19,2 / 24,0	1,33 / 1,7	219	273	0,03 / 0,04	-	16,0 / 20,0	-	31,2 / 39,0	114,4 / 143,0	16,0 / 20,0	1,44 / 1,8
102	Морковь от- варная (на- резка)	50	70	0,8 / 1,0	0,06 / 0,8	4,6 / 5,3	16	21	0,03 / 0,05	3,3 / 3,8	-	-	41 / 47	40 / 50	27 / 32	0,45 / 0,6
684	Компот из яблок	200	200	0,1 / 0,1	-	26,4 / 26,4	102	102	-	-	-	-	6,0 / 6,0	-	-	0,4 / 0,4
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	60	80	6,8 / 7,2	0,8 / 1,0	41,6 / 43,8	201	219	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	ИТОГО						801,4	935,7								
5 день																
Завтрак																
679	Каша ячневая на молоке	180	200	5,74 / 6,38	5,11 / 5,68	36,9 / 41,10	224,4	249,36	0,11 / 0,12	-	0,02 / 0,02	-	46,9 / 52,18	201,6 / 224	0,02 / 0,02	0,99 / 1,10
698	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	4,7 / 4,7	5,0 / 5,0	31,8 / 31,8	187	187	0,02 / 0,02	-	0,08 / 0,08	-	34,0 / 34,0	45,0 / 45,0	7,0 / 7,0	-
	Хлеб ржано- пшеничный	20	30	8 / 11	1,0 / 1,3	48 / 56	44	66	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
3	Сыр (пор- циями)	15	20	3,48 / 4,64	4,43 / 5,9	-	54,6	72,8	0,01 / 0,01	0,11 / 0,14	39,0 / 52,0	-	132,0 / 176,0	75,0 / 100,0	5,25 / 7,0	0,15 / 0,20
	ИТОГО						500	574,36								

№ тех- ой карты	Прием пи- щи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5- 11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед																
170	Борщ с ка- пустой и кар- тофелем	200	250	1,45 / 1,81	3,93 / 4,91	100,2 / 125,2	82,0	102,5	0,04 / 0,05	8,23 / 10,29	-	-	35,5 / 44,4	42,6 / 53,3	21,0 / 26,2	0,95 / 1,19
520	Картофель- ное пюре	150	180	3,15 / 3,78	8,25 / 9,99	21,75 / 26,1	339	406	0,03 / 0,08	1,01 / 1,06	0,18 / 0,21	0,44 / 0,49	113,59 / 126,6	73,32 / 76,31	11,10 / 13,12	0,25 / 0,28
371	Рыба припу- щенная	80	100	15,5 / 19,4	0,95 / 1,19	0,25 / 0,31	72,0	90,0	0,04 / 0,05	1,13 / 1,41	6,0 / 7,5	-	15,6 / 19,5	131,9 / 164,8	7,5 / 9,4	0,41 / 0,51
78	Свекла от- варная (на- резка)	40	60	0,65 / 1,0,8	-	4,04 / 6,75	35,84	42,3	0,04 / 0,06	6,15 / 10,25	-	-	13,92 / 23,20	26,9 / 41,9	12,1 / 18,1	0,04 / 0,06
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04 / 0,04	-	24,76 / 24,76	94,2	94,2	0,01 / 0,01	1,08 / 1,08	-	-	6,40 / 6,40	3,6 / 3,6	-	0,18 / 0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	20	30	8 / 11	1,0 / 1,3	48 / 56	44	66	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	50	50	6,8 / 7,2	0,8 / 1,0	41,6 / 43,8	120	120	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	ИТОГО						787,04	920,5								
6 день																
Завтрак																
179	Каша молоч- ная «Друж- ба»	180 / 20	200 / 20	4,7 / 5,6	7,9 / 10,3	23,5 / 29,4	214	238	0,11 / 0,12	-	0,02 / 0,03	-	46,9 / 52,2	201,6 / 224,0	0,02 / 0,03	0,99 / 1,1
2	Хлеб с дже- мом	30 / 20	30 / 20	1,2 / 1,2	3,1 / 3,1	21 / 21	118	118	0,11 / 0,13	-	-	-	20 / 25	93 / 103	30 / 37	1,4 / 1,5
	Хлеб пше-	30	30	6,8 /	0,8 /	41,6 /	70	70	0,1 /	-	0,001 /	-	-	-	17,1 /	1,35 /

№ тех- ой карты	Прием пи- щи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5- 11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ничный 1 сорт			7,2	1,0	43,8			0,12		0,012				17,3	1,42
685	Чай с моло- ком	200	200	2,2 / 2,2	2,2 / 2,2	19,4 / 19,4	98	98	-	-	-	-	6,0 / 6,0	-	-	0,4 / 0,4
	ИТОГО						500	524								
Обед																
137	Суп карто- фельный с мясными фрикадель- ками	200	250	1,68 / 2,1	5,98 / 7,48	9,35 / 11,69	198	240	0,11 / 0,14	6,8 / 8,5	-	-	25,7 / 32,2	69,5 / 86,9	43,02 / 53,78	0,07 / 0,09
274	Мясо туше- ное с овоща- ми в соусе	200	250	16,2 / 21,7	12,4 / 16,5	11,3 / 15,02	228	296	0,1 / 0,13	3,71 / 5,2	20,0 / 20,0	-	31,8 / 42,3	151 / 201	35,7 / 48,7	1,52 / 2,09
204	Зеленый го- рошек	60	100	3,1 / 4,2	0,2 / 0,7	6,5 / 8,1	38,4 /	40,1	0,18 / 0,20	4,7 / 5,8	-	-	30,8 / 38,08	69,8 / 89,8	28,3 / 35,3	1,62 / 2,03
684	Компот из яблок	200	200	0,2 / 0,2	-	15,0 / 15,0	28	28	-	-	-	-	6,0 / 6,0	-	-	0,4 / 0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	20	30	8 / 11	1,0 / 1,3	48 / 56	44	66	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	50	50	6,8 / 7,2	0,8 / 1,0	41,6 / 43,8	120	120	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	ИТОГО						706	858								
7 день																
Завтрак																
302	Каша рисовая молочная	150	200	3,6 / 4,3	9 / 11,2	35,7 / 46,3,5	244,5	293	0,31 / 0,33	-	0,09 / 0,11	1,0 / 1,2	93,84 / 95,16	261,39 /	76,81 / 80,08	2,39 / 3,01

№ тех- ой карты	Прием пи- щи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5- 11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
														273,41		
1	Масло сли- вочное	10	10	0,01	8,3	0,06	77	77			0,07		2,4	2,4	0,2	
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	30	50	6,8 / 7,2	0,8 / 1,0	41,6 / 43,8	70	120	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
684	Чай с саха- ром	200	200	0,2 / 0,2	-	15,0 / 15,0	58	58	-	-	-	-	6,0 / 6,0	-	-	0,4 / 0,4
	ИТОГО						449,5	548								
Обед																
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой	200 / 20	250 / 20	6,18 / 7,18	2,94 / 3,30	11,7 / 14,7	102,6	113,0	0,1 / 0,11	6,7 / 8,3	-	-	21,01 / 24,9	95,8 / 96,9	25,9 / 29,5	1,18 / 1,24
437	Каша перло- вая	150	180	4,38 / 5,22	9,15 / 10,98	31,05 / 37,3	229,5	275	0,11 / 0,12	-	0,02 / 0,03	-	46,9 / 52,2	201,6 / 224,0	0,02 / 0,03	0,99 / 1,1
197	Кукуруза са- харная	60	100	2,2 / 2,4	-	11,2 / 11,8	53,8	56,4	0,18 / 0,20	4,7 / 5,8	-	-	30,8 / 38,08	69,8 / 89,8	28,3 / 35,3	1,62 / 2,03
591	Гуляш	80	100	19,7 / 23,8	17,9 / 19,5	4,7 / 5,7	168,2	203,0	0,17 / 0,21	1,28 / 1,54	-	-	24,4 / 29,4	194,7 / 234,9	26,01 / 31,4	2,3 / 2,8
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04 / 0,04	-	24,76 / 24,76	94,2	94,2	0,01 / 0,01	1,08 / 1,08	-	-	6,40 / 6,40	3,6 / 3,6	-	0,18 / 0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	20	30	8 / 11	1,0 / 1,3	48 / 56	44	66	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	50	50	6,8 / 7,2	0,8 / 1,0	41,6 / 43,8	120	120	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42

№ тех- ой карты	Прием пи- щи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				
		1-4	5- 11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ИТОГО							744,3	861									
8 день																	
Завтрак																	
469	Запеканка творожно- морковная со сметанным соусом	150 / 20	150 / 50	27,8/ 30,9	18,0/ 22,9	32,4/ 36,0	279,6	310,6	0,09 / 0,1	0,74 / 0,82	0,33 / 0,4	-	226,4 / 251,5	344,9 / 383,3	48,9 / 54,4	0,84 / 0,93	
692	Кофейный напиток	250	250	1,4 / 1,4	2,0 / 2,0	22,4 / 22,4	116	116	0,02 / 0,02	-	0,08 / 0,08	-	34,0 / 34,0	45,0 / 45,0	7,0 / 7,0	-	
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	30	30	3,4 / 7,2	0,4 / 1,0	20,8 / 43,8	100,5	100,5	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42	
ИТОГО							496,1	526,6									
Обед																	
87	Суп с рыб- ными кон- сервами	200	250	6,89 / 8,6	6,72 / 8,4	11,5 / 14,4	133,8	167,2	0,08 / 0,1	7,3 / 9,11	12,0 / 15,0	-	36,4 / 45,3	141,2 / 176,5	37,8 / 47,3	1,01 / 1,26	
520	Картофель- ное пюре	150	180	3,15 / 3,78	8,25 / 9,99	21,75 / 26,1	189	226,8	0,03 / 0,08	1,01 / 1,06	0,18 / 0,21	0,44 / 0,49	113,59 / 126,6	73,32 / 76,31	11,10 / 13,12	0,25 / 0,28	
637	Птица отвар- ная	80	100	12,6 / 16,9	8,7 / 10,9	-	154	192	0,03 / 0,04	-	16,0 / 20,0	-	31,2 / 39,0	114,4 / 143,0	16,0 / 20,0	1,44 / 1,8	
49	Нарезка из огурца	40	70	0,2 / 0,35	0,06 / 0,08	0,9 / 1,1	3	5	0,02 / 0,03	6 / 10	0,04 / 0,06	0,07 / 0,1	18 / 23	35 / 42	11 / 14	0,4 / 0,6	
648	Кисель	200	200	-	-	31,6 / 31,6	126	126	0,2 / 0,2	0,1 / 0,1	-	-			0,9		
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	50	50	6,8 / 7,2	0,8 / 1,0	41,6 / 43,8	120	120	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42	

№ тех- ой карты	Прием пи- щи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5- 11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржано- пшеничный	20	30	8 / 11	1,0 / 1,3	48 / 56	44	66	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	ИТОГО						769,5	902,5								
9 день																
Завтрак																
390	Суп молоч- ный с мака- ронными из- делиями	200	250	5,75 / 7,19	5,61 / 6,51	18,8 / 23,55	145,2	181,5	0,09 / 0,11	0,9 / 1,14	30,6 / 38,2	-	161,6 / 202,0	137,9 / 172,5	24,2 / 30,8	0,51 / 0,64
1	Масло сли- вочное	15	20	-	12,3 / 16,4	0,15 / 0,20	112,50	150	-	-	88,5 / 118,0	-	1,5 / 2,0	3,0 / 4,0	-	-
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	60	80	6,8 / 7,2	0,8 / 1,0	41,6 / 43,8	201	219	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
693	Чай с лимо- ном	200	200	0,3 / 0,3	-	15,2 / 15,2	60	60	0,04 / 0,04	1,30 / 1,30	0,01 / 0,01	-	122 / 122	90 / 90	14 / 14	0,56 / 0,56
	ИТОГО						518,7	610,5								
Обед																
137	Суп карто- фельный с макаронными изделиями	200	250	2,15 / 2,7	2,3 / 2,8	13,7 / 17,2	83,8	104,8	0,09 / 0,11	6,6 / 8,3	-	-	19,7 / 24,6	53,3 / 66,6	21,6 / 27,0	0,8 / 1,09
508	Каша пшен- ная	150	180	8,4 / 10,0	10,8 / 13	41,3 / 44,3	303	340	0,08 / 0,1	1,09 / 1,11	24,7 / 26,2	-	192,1 / 200,1	156,6 / 159,3	23,5 / 26,5	0,3 / 0,5
591	Гуляш из го- вядины	80	100	19,7 / 23,8	17,9 / 19,5	4,7 / 5,7	168,2	203,0	0,17 / 0,21	1,28 / 1,54	-	-	24,4 / 29,4	194,7 / 234,9	26,01 / 31,4	2,3 / 2,8

№ тех- ой карты	Прием пи- щи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5- 11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Зеленый го- рошек	60	100	3,1 / 4,2	0,2 / 0,7	6,5 / 8,1	38,4	40,1	0,18 / 0,20	4,7 / 5,8	-	-	30,8 / 38,08	69,8 / 89,8	28,3 / 35,3	1,62 / 2,03
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04 / 0,04	-	24,76 / 24,76	94,20	94,20	0,01 / 0,01	1,08 / 1,08	-	-	6,40 / 6,40	3,6 / 3,6	-	0,18 / 0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	8 / 11	1,0 / 1,3	48 / 56	110	110	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	ИТОГО						796,6	891,1								
10 день																
Завтрак																
302	Каша манная молочная	150	200	6,24 / 8,2	6,1 / 8,3	19,7 / 22,8	189,64	241,8	00,8 / 0,1	1,09 / 1,15	36,7 / 38,1	-	192,17 / 200,03	156,05 / 172,05	23,5 / 26,5	0,3 / 0,5
3	Сыр (пор- циями)	15	20	3,48 / 4,64	4,43 / 5,9	-	54,6	72,8	0,01 / 0,01	0,11 / 0,14	39,0 / 52,0	-	132,0 / 176,0	75,0 / 100,0	5,25 / 7,0	0,15 / 0,20
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	50	50	6,8 / 7,2	0,8 / 1,0	41,6 / 43,8	120	120	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
692	Кофейный напиток	200	200	1,4 / 1,4	2,0 / 2,0	22,4 / 22,4	116,0	116,0	0,02 / 0,02	-	0,08 / 0,08	-	34,0 / 34,0	45,0 / 45,0	7,0 / 7,0	-
	ИТОГО						480,24	549,6								
Обед																
204	Суп рисовый с говядиной	200 / 20	250 / 20	6,2 / 7,2	2,94 / 3,3	11,76 / /	102,3	113,0	0,10 / 0,11	6,7 / 8,3	-	-	21,01 / 24,98	95,9 / 96,9	25,9 / 29,5	1,18 / 1,24

№ тех- ой карты	Прием пи- щи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5- 11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						14,65										
330	Гороховое пюре	150	200	10,9 / 14,6	0,75 / 1,0	21,5 / 28,6	136,5	182,2	0,07 / 0,08	-	25,2 / 28,0	-	5,8 / 6,5	44,6 / 49,6	25,34 / 28,16	1,33 / 1,48
286	Тефтели	80	100	11,8 / 11,8	12,9 / 12,9	14,9 / 14,9	223,0	278,0	0,06 / 0,07	0,85 / 1,13	39,0 / 51,0	-	43,9 / 57,8	106,7 / 141,4	21,6 / 28,4	0,96 / 1,29
620	Нарезка из помидор	60	100	0,6 / 0,8	0,1 / 0,1	1,9 / 2,3	12	14	0,02 / 0,03	6 / 10	0,04 / 0,06	0,07 / 0,1	18 / 23	35 / 42	11 / 14	0,4 / 0,6
648	Кисель	200	200	-	-	31,6 / 31,6	126	126	0,2 / 0,2	0,1 / 0,1	-	-			0,9	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	30	8 / 11	1,0 / 1,3	48 / 56	44	66	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	Хлеб пше- ничный 1 сорт	40	40	6,8 / 7,2	0,8 / 1,0	41,6 / 43,8	97	97	0,1 / 0,12	-	0,001 / 0,012	-	-	-	17,1 / 17,3	1,35 / 1,42
	ИТОГО						740,8	876,2								

Список литературы:

1. СанПиН 2.4.5.24-09-08
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
3. В.Т. Лапшина Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах
4. Здоровая жизнь Громов В.И.Васильев Г.А www.bibliotekar.ru/605/24.htm
5. О режиме питания www.tktest.ru/025/11/def.aspx
6. Кулинарная книга Диетолога www.sunduk.ru/receipts