



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 61
(МАОУ СОШ № 61)
Завенягина ул., д. 32, г. Узловая, Тульская область, 301607
☎(48731)6-18-16, факс (48731) 6-18-16
e-mail: school61.uzl@tularegion.org
сайт: <https://shkola61uzlovaya-r71.gosuslugi.ru>

«УТВЕРЖДАЮ»
Врио директора МАОУ СОШ №61

Т.И.Гуськова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания учащихся МАОУ СОШ №61
с 7 до 11 лет
на 2023 – 2024 учебный год

1 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет

№ техниче-ской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
							В1	В ₂	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
51-1о	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5	0,092		0,46	0,3		0,69	122	230	18,4	2,3
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1			0,0	0,0		0,29	22	95,7	12,14	1,14
9353-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,03		0,1	0,08		0,4	185	132	13	0,4
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,033		0,00	0,00		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
Пром.	Мандарин	100	0,32	0,32	7,84	38	0,024		8,0	0,00		0,16	12,8	8,8	7,2	1,76
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,06		1,7	0,03		0,0	163	150	39	1,3
ИТОГО			21,52	31,12	55,34	588,7	0,24		1026	0,41		2,05	510,5	636	93,64	7,26
ОБЕД																
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17,5	79	23,5	1,95
4	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04		27,8	0,00		4,5	44	32	17	0,6
154	Суп крестьянский с крупой пшениной	250	2,1	5,1	14,6	113	0,06		9,9	0,00		2,4	26	67	19	0,7
406	Плов	150	11,4	11,3	27	256	0,02		0,92	0,007		385	23,5	95	22,1	0,92
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17	79	23	1,9
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01		70,0	0,00		0,0	12	3	3	1,5
ИТОГО			22,4	28	107,9	776	0,31		1110,8,93	0,007		121,5	140	355	107,6	7,57
ПОЛДНИК																
574	Булочка	60	4,8	2,0	33,5	171	0,06		0,0	0,01		0,9	9	36	7	0,5
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08		2,6	0,04		0,0	240	180	28	0,2
ИТОГО			10,6	7,0	43,1	277	0,14		2,6	0,05		0,9	249	216	35	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,52	66,12	206,34	1641,7	0,69		121,79	0,39		124,4	725,8	1134,5	242,34	16,67

2 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет																
№ техни- ческо- й карты	Наименован- ие блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энер- гети- ческ- ая ценн- ость к/кал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
							В1	В2	С	А	В- кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54- 22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	0,05		0,36	0,02		0,72	44,5	152, 7	21,8	0,45
Про- м.	Банан	270	2	0,7	27,3	122,9	0,08		120	0,00		0,4	68	46	26	0,4
Про- м.	Батон	30	2,25	0,87	15,4	78	0,033		0,03 3		0,00	0,00		0,51	5,7	19,5
494	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5	0,00		2,8	0,00		0,0	14,2	4	2	0,4
ИТОГО			16,25	12,87	81	510,4	0,163		123, 19	0,02		1,12	126, 7	203, 21	55,5	20,7 5
ОБЕД																
76	Винегрет овощной	100	1,90	5,4	13,4	110	0,09		12,2	0,00		2,3	14	56	21	0,8
134	Рассольник ленинградск- ий	250	2,1	5,3	16,3	121	0,09		7,2	0,00		2,3	15	63	26	0,9
291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,8	29,0	145	0,06		0,0	0,00		0,8	6	36	8	0,8
405	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,2	3,4	160	0,02		1,9	0,03		0,4	28	75	13	0,8
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17	75	23	1,9
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01		0,5	0,00		0,0	28	19	7	1,5
ИТОГО			24,83	23,3	105,8	633	0,36		21,8	0,03		6,5	108	324	98	6,7
ПОЛДНИК																
	Кондитерски- е изделия мучные	70	2,4	2,7	61,9	318	0,03		0,0	0,00		0,5	13	29	8	1,2
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08		1,4	0,04		0,0	240	180	28	0,2
ИТОГО			8,2	7,7	69,9	418	0,11		1,4	0,04		0,5	253	209	36	1,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,28	43,87	256,7	1561, 4	0,633		151, 7	0,19		8,84	533, 6	843, 1	216, 7	10,8

3 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет

№ технич еской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- ка Р	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	3,2	5,7	26	167,8	0,02		0,0	0,09		0,3	5	13	2	0,2
54-26г	Рис с овощами	150	1,1	3,6	6,1	60,9	0,07		0,6	0,2		0,7	297	347	38	1,0
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1,0	139,3	0,1		25	0,00		1,0	20,0	70	105	1,5
Пром. 501	Батон	30	2,25	0,87	15,4	78	0,033		0,00	0,00		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,04		1,3	0,01		0,0	127	93	15	0,4
ИТОГО			35,55	12,37	99,8	893	0,23		26,9	0,3		2	449	523	160	3,1
ОБЕД																
27	Салат из овощей	100	2,6	7,8	3,0	93	0,04		16,0	0,17		3,1	35	48	15	0,9
126	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78	0,03		13,6	0,00		2,4	43	45	24	1,1
202	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,56	10,44	16,2	202,8	0,13		4,92	0,084		0,36	56,4	112,8	31,2	0,96
109	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	16,7	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17	79	23	1,9
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00		0,0	0,00		0,0	1	0	0	0,1
ИТОГО			14,16	23,74	71,9	582,8	0,29		34,52	0,254		6,56	152,4	284,8	93,2	4,96
ПОЛДНИК																
	Кондитерские изделия мучные	70	4,8	9,14	41,15	266	0,05		0,00	0,06		0,84	11,12	41,06	6,5	0,56
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00		0,00	0,00		0,00	11	3	1	0,3
ИТОГО			4,9	9,14	56,15	326	0,05		0,00	0,06		0,84	22,12	44,06	6,5	0,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,61	45,25	227,85	1801,8	0,57		61,42	0,61		9,4	623,52	851,9	259,7	8,92

4 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет																
№ технич еской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергет ическая ценност ь к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-16к	Каша «Дружба»	200	5,5	6,5	26,4	185,8	0,186		1,36	0,08 4		0,24	138	209, 8	55,4	1,46
54-16к	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,03		0,1	0,08		0,4	185	132	13	0,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2	0,04		1,3	0,01		0,0	127	93	15	0,4
Пром.	Мармелад фруктово-я годный формовой	60	0,5	2,8	19,3	103,7	0,003		6,9	0,00		0,0	15,75	7,9	3,6	0,16
Пром.	Батон	30	2,25	0,87	15,4	78	0,033		0,00	0,00		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
ИТОГО			9,85	18,57	69,8	483,8	0,642		9,66	0,09		0,88	338	512, 2	120, 6	3,28
ОБЕД																
44	Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	1,6	7,1	5,9	94	0,03		21,8	0,00		3,2	46	34	17	0,9
146	Суп картофельный с клецками	250/ 30	1,2	2,6	8,8	63	0,06		5,7	0,00		1,2	11	40	17	0,6
407	Рагу из птицы	200	15,7	16,43	18,14	283	0,13		11,8	0,02		3,53	28,52	158, 6	44,5	2,05
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17	79	23	1,9
	Компот с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	100	0,03		11,6	0,00		0,1	19	12	8	0,8
ИТОГО			22,3	26,93	71,74	627	0,34		50,9	0,02		8,73	121,5	323, 6	109, 5	6,25
ПОЛДНИК																
574	Булочка школьная	60	4,8	2,0	33,5	171	0,06		0,0	0,01		0,9	9	36	7	0,5
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00		0,00	0,0		0,0	1	0	0	0,1
ИТОГО			6,2	2,0	62,5	293	0,06		0,0	0,01		0,9	10	36	7	0,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,35	47,5	204,4	1403	0,75		60,56	0,12		10,51	469,5	871, 8	237, 1	10,13

5 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет																
№ технич. карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8	0,077		0,89	0,06		0,26	20,6	97,7	17,9	1,28
54-1о	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6	0,06		0,0	0,00		0,8	6	36	8	0,8
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4	0,04		100	0,00		0,8	38,0	32	24	4,6
54-3 гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00		0,00	0,00		0,00	11	3	1	0,3
Пром.	Батон	30	2,25	0,87	15,4	78	0,033		0,00	0,00		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
ИТОГО			195	26,37	57,9	544,8	0,177		10,89	0,06		1,86	75,6	168,7	50,9	6,98
ОБЕД																
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02		5,7	0,00		2,3	33	38	19	1,3
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111	0,105		8,25	0,00		1,37	15,3	63,5	24	0,95
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,3	138	0,13		5,1	0,05		0,2	39	86	29	1,1
103	Сельдь соленая	40	6,96	6,84	0,00	89	0,008		0,00	0,08		0,44	32	108	16	0,44
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17	75	23	1,9
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01		0,5	0,00		0,0	28	19	7	1,5
ИТОГО			18,16	22,39	87,2	624	0,363		19,6	0,13		5,01	164,3	389,5	118	7,19
ПОЛДНИК																
	Булочка	50	3,0	5,92	23,9	195	0,04		0,0	0,04		0,5	5,7	22,8	4,28	0,35
515	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08		1,85	0,04		0,0	240	180	28	0,2
ИТОГО			8,8	10,92	24,86	301	0,12		1,85	0,08		0,5	245,7	202,8	32,28	0,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			4646	59,68	169,96	1469,8	0,66		32,3	0,27		7,37	485,6	761	201,18	14,72

6 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет

№ техниче-ской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5	0,092		0,46	0,22		0,69	122	230	18,4	2,3
9353-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,1		0,0	0,0		0,29	22	95,7	12,14	1,14
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7	0,072		45,6	0,00		0,24	42	20,4	13,2	0,12
Пром.	Батон	30	2,25	0,87	15,4	78	0,033		0,00	0,00		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00		2,8	0,00		0,0	14,2	4	2	0,4
ИТОГО			1255	1255	75,4	5203	0,297		48,86	0,22		1,92	217,2	425,1	68,74	5,86
ОБЕД																
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04		15,4	0,00		4,6	30	29	18	0,9
146	Суп картофельный с клецками	250/30	1,2	2,6	8,8	63	0,06		5,7	0,00		1,2	11	40	17	0,6
406	Плов	150	11,4	11,3	27	256	0,02		0,9	0,007		3,85	3,85	23,5	22,1	0,92
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17	75	23	1,9
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01		70,0	0,00		0,0	12	3	3	1,5
ИТОГО			17,7	24,9	85,9	641	0,22		92	0,007		10,35	73,85	170,5	83,1	5,82
ПОЛДНИК																
	Кондитерские изделия мучные	70	1,8	2,0	424	248	0,02		0,0	0,00		0,4	10	22	6	0,9
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00		0,00	0,00		0,00	11	3	1	0,3
ИТОГО			1,9	2,0	439	308	0,02		0,00	0,00		0,4	21	25	7	1,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			3215	3945	6003	15508	0,594		140,86	0,23		12,67	116,57	620,6	158,84	12,9

7 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет																
№ техни- ческо- й карты	Наименован- ие блюда	Выход	Бел- ки	Жиры	Углев- оды	Энергет- ическая ценност- ь к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- ка Р	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4	0,08		1,32	0,08		0,2	126, 6	140, 4	30,6	0,56
54- 4соус	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93	0,06		0,1	0,06		0,3	137	99	10	0,3
Пром.	Мандарин	150	0,8	0,6	20,6	94	0,04		100	0,00		0,8	38,0	32	24	4,6
Пром.	Батон	30	2,25	0,87	15,4	78	0,033		0,00	0,00		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
54-3 гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60			1,3	0,01		0,0	127	93	15	0,4
ИТОГО			21,5 5	19,57	97,5	654,4	0,18		12,7 2	0,15		1,3	428,6	364, 4	79,6	5,86
ОБЕДЫ																
4	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04		27,8	0,00		4,5	44	32	17	0,6
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,9	7,7	83	0,057		18,4 7	0,00		2,37	34	47,5	22,2 5	0,8
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	29,06	145	0,06		0,02	0,00		0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
349	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07		0,7	0,01		2,6	29	125	25	0,7
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17	75	23	1,9
	Лимонный напиток	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00		2,8	0,00		0,0	14,2	4	2	0,4
ИТОГО			21,1	21,57	87,86	633	0,317		498	0,00		10,9 6	143, 9	319, 2	97,3 5	5,18
ПОЛДНИК																
	Булочка	50	3,5	6,9	27,9	188	0,05		0,0	0,04		0,58	6,66	26,6	5	0,4
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08		1,4	0,04		0,0	240	180	28	0,2
ИТОГО			9,3	11,9	35,9	288	0,13		1,4	0,08		0,58	246, 66	206, 6	33	0,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,6	56,53	195,22	1475,2	0,627		6392	0,23		1284	819,16	890, 2	209, 9	11,6 4

8 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет																
№ техниче-ской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-17з	Салат из моркови с черносливом	60	1,5	0,2	21,7	95,0	0,07		1,3	0,04		0,7	17	215	30	3,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,21		0,0	0,04		0,6	14	203	135	4,5
54-5м	Котлета из курицы	90	151,8	17,2	3,9	12										
Пром.	Батон	30	2,25	0,87	15,4	78	0,033		0,00	0,00		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00		0,00	0,00		0,00	11	3	1	0,3
ИТОГО			159,25	23,07	92,4	448,5	0,37		1,3	0,08		2,0	59	500	189	9,9
ОБЕДЫ																
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04		8,4	0,00		4,6	23	40	18	0,8
126	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78	0,03		13,6	0,00		2,4	43	45	24	1,1
407	Рагу из птицы	200	15,77	16,45	18,17	283	0,13		11,88	0,02		3,54	28,57	158,85	44,57	2,05
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17	75	23	1,9
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01		0,5	0,00		0,0	28	19	7	1,5
ИТОГО			22,57	32,75	75,67	688	0,3		34,38	0,02		11,24	139,6	337,9	116,57	7,35
ПОЛДНИК																
	Кондитерские изделия мучные	60	3,7	7,84	35,28	228	0,04		0,00	0,05		0,72	9,6	35,2	5,6	0,48
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00		0,0	0,00		0,0	11	3	1	0,3
ИТОГО			3,8	7,84	50,28	288	0,04		0,00	0,05		0,72	20,6	38,2	6,6	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			185,62	63,66	218,35	1404,5	0,71		35,68	0,15		13,96	219,2	876,1	312,17	18,03

9 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет																
№ техниче-ской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,07		0,6	0,20		0,7	297	347	38	1,0
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,0		0,0	0,06		0,1	1,2	1,9	0,0	0,02
Пром.	Пряник	70	2,1	1,6	26,3	128,1	0,026		0,0	0,04		0,39	3,85	15,4 3	3,0	0,21
Пром.	Батон	30	2,25	0,87	15,4	78	0,033		0,00	0,00		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
54-21гн	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,06		1,7	0,03		0,0	163	150	39	1,3
ИТОГО			21,35	23,87	72,4	588,4	0,189		2,3	0,29		2,31	486,9	588,4	185,9	4,18
ОБЕДЫ																
50	Салат из свеклы с отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02		5,7	0,00		2,3	33	38	19	1,3
134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121	0,09		7,7	0,00		2,3	15	63	26	0,9
294	Макароны отварные с овощами	200	4,0	10,4	30,7	232	0,08		2,3	0,08		1,1	14	60	26	1,2
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17	75	23	1,9
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00		0,0	0,00		0,0	1	0	0	0,1
ИТОГО			12,3	21,8	101,1	651	0,28		15,7	0,08		6,4	80	236	94	5,4
ПОЛДНИК																
	Булочка	30	2,05	0,85	14,4	114	0,026		0,0	0,04		0,39	3,85	15,4 3	3,0	0,21
518	Сок яблочный	200	4,0	0,2	0,2	92	0,01		2,0	0,00		0,0	7	0	0	1,4
ИТОГО			6,05	1,05	14,6	206	0,036		2,0	0,04		0,39	10,8 5	15,4 3	3,0	1,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			39,7	46,72	188,1	1445,4	0,579		45	0,41		7,1	577,6	838,9	282,9	11,2

10 ДЕНЬ

Возраст детей 7 – 10 лет																
№ техниче-ской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-1з	Сыр из твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5	0,02		6,02	0,0		0,06	13,9	25,3	8,43	0,36
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6	0,045		0,0	0,02		0,45	8,18	115,3	18,9	1,02
Пром.	Батон	30	2,25	0,87	15,4	78	0,033		0,00	0,00		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,00		2,8	0,00		0,0	14,2	4	2	0,4
ИТОГО			19,35	21,77	71,3	475,3	0,23		13,9	0,07		1,22	80,98	250,1	62,23	3,24
ОБЕД																
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04		15,4	0,00		4,6	30	29	18	0,9
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108	0,19		8,7	0,04		0,2	19	66	26	0,9
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	32,1	253	0,21		0,0	0,04		0,6	14	203	135	4,5
412	Котлета	100	15	10,7	9,28	188	0,1		0,85	0,04		0,4	37,1	94,2	18,5	1,14
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,03		0,0	0,00		0,7	17	79	23	1,9
	Лимонный напиток	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00		2,8	0,00		0,0	14,2	4	2	0,4
ИТОГО			30,4	33,5	98,98	835	0,57		27,8	0,12		6,5	131,3	475,2	222,5	9,74
ПОЛДНИК																
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00		0,0	0,00		0,0	11	3	1	0,3
	Кондитерские изделия мучные	70	3,6	2,9	45,0	267	0,05		0,0	0,00		1,4	7	30	5	0,5
ИТОГО			3,7	2,9	60	327	0,05		0,0	0,00		1,4	18	33	6	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,45	58,17	230,28	1637,3	0,85		41,7	0,19		9,12	230,18	758,3	290,73	138

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания учащихся МАОУ СОШ №61
с 11 до 18 лет
на 2023 – 2024 учебный год

1 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет

№ техни- ческо- й карты	Наименование блюда	Выход	Бел ки	Жиры	Углево- ды	Энергет ическая ценност ь к/кал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
							В1	В ₂	С	А	В- кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
295	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	12.1	10.1	34.0	275	0.08		0.1	0.07		1.0	207	168	20	1.1
300	Яйцо вареное	55	5.1	4.6	0.3	63	0.03		0.0	0.10		0.2	22	77	5	1.0
94	Бутерброд с маслом	40	1.6	16.6	10	196	0.03		0.0	0.012		0.4	6	17	2	0.3
112	Мандарин	100	0,32	0,32	7,84	38	0,024		8,0	0,00		0,16	12,8	8,8	7,2	1,76
494	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	15.2	61	0.00		2.8	0.00		0.0	14.2	4	2	0.4
ИТОГО			19.2 2	31,62	67,34	633	0.16		10,9	0,182		1,76	262	274, 8	38, 2	4,56
ОБЕД																
109	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	87	0,03		0,00	0,00		0,30	6	19	4	0,3
4	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1.6	10,1	9,6	136	0,04		27,8	0,00		4,5	44	32	17	0,6
154	Суп крестьянский с крупой пшенной	250	2,1	5,1	14,6	112	0,06		9,9	0,00		2,4	26	67	19	0,7
406	Плов	200	15.0	15.1	35.9	341	0.02		1.2	0.00		5.12	31	126	29.4	1.23
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01		70.0	0.00		0.0	12	3	3	1.5
ИТОГО			21.7	30.9	97.7	904	0.16		108.9	0.00		519,2	119	247	72.4	4.33
ПОЛДНИК																
574	Булочка	60	4.8	2.0	33.5	171	0.06		0.0	0.01		0.9	9	36	7	0.5
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08		2,6	0,04		0,0	240	180	28	0,2
ИТОГО			10,6	7,0	43,1	277	0,14		2,6	0,05		0,9	249	216	35	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,5	69,52	208,14	1814	0,46		122,4	0,23		5219	630	737,8	145,6	9,59

2 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техни- ческо- й карты	Наименован- ие блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энер- гети- ческ ая ценн ость к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293	0,142		1,38	0,08 4		0,24	143	218	50	2,38
100	Сыр порционный	20	5,12	5,22	0,0	68	0,006		0,14	0,04 6		0,1	180	118	10	0,18
111	Батон школьный	30	2,25	0,87	15,4	78	0,033		0,0	0,0		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
112	Банан	270	2	0,7	27,3	122,9	0,08		120	0,00		0,4	68	46	26	0,4
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04		1,3	0,02		0,0	126	90	14	0,1
ИТОГО			21,03	21,09	85,54	604	0,301		122, 8	0,15		1,25	522, 7	491, 5	103, 9	3,42
ОБЕД																
109	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	87	0,03		0,00	0,00		0,30	6	19	4	0,3
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04		8,4	0,00		4,6	23	40	18	0,8
134	Рассольник ленинградск ий	250	2,1	5,3	16,3	121	0,09		7,7	0,00		2,3	15,5	63	26,2 5	0,93
291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,8	29,06	144	0,06		0,02	0,00		0,8	5,7	35,,7	8,1	0,78
405	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,41	160	0,02		1,9	0,03		0,4	28,3	75	13,3	0,8
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01		0,5	0,00		0,0	28	19	7	1,5
ИТОГО			24,23	28,75	99,77	752	0,31		18,5 2	0,03		8,8	118	311, 7	96,1 5	6,76
ПОЛДНИК																
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08		1,4	0,04		0,0	240	180	28	0,2
	Кондитерски е изделия мучные	70	2,4	2,7	61,9	318	0,03		0,0	0,00		0,5	13	29	8	1,2
ИТОГО			8,2	7,7	69,9	418	0,11		1,4	0,04		0,5	253	209	36	1,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,46	57,54	255,21	1774	0,721		142,72	0,22		10,6	893, 7	1012 ,2	236, 05	11,58

3 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет

№ техни- ческо- й карты	Наименовани- е блюда	Вых- од	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергет- ическая ценност- ь к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- ка- р	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
111	Бутерброд с джемом	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055		0.0	0.00		0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
301	Омлет натуральный	195	16.8	26,1	4,5	318	0,12		0,6	0,39		0,9	159	300	24	3,0
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04		1.3	0.01		0.0	127	93	15	0.4
ИТОГО			3,1	40,55	98,6	885	1,015		26,9	0,4		2,95	321,5	562,5	152	6,3
ОБЕД																
109	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	87	0,03		0,00	0,00		0,30	6	19	4	0,3
27	Салат из овощей	100	2.6	7.8	3.0	93	0.04		16.0	0.17		3.1	35	48	15	0.9
126	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78	0,03		13,6	0,00		2,4	43	45	24	1,1
202	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5.05	11.5	18	225	0.146		5.45	0.09		0.39	63	125	34.6	1.06
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00		0,0	0,00		0,0	1	0	0	0,1
ИТОГО			60,75	26,5	57,3	532,8	87,21	0,03	35,05	0,26		5,89	142	224	92,6	7,16
ПОЛДНИК																
555	Кондитерские изделия мучные	70	4,8	9,14	41,15	266	0,05		0,00	0,06		0,84	11,12	41,06	6,5	0,56
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60	0.00		0.00	0.00		0.00	11	3	1	0.3
ИТОГО			4,9	9,14	56,15	326	0,05		0,00	0,06		0,84	22,12	44,06	6,6	0,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			68,75	76,19	212,05	1743,8	88,28		61,95	0,72		9,68	485,62	830,56	251,2	14,32

4 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техниче-ской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
93	Бутерброд с маслом	40	1.6	16.7	10.0	197	0.02		0.0	0.12		0.4	6	17	3	0.3
258	Каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	0,186		1,36	0,084		0,24	138	209,8	55,4	1,46
300	Яйцо вареное (поштучно)	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,0	0,1		0,2	22	77	5	1
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60	0.00		0.00	0.00		0.00	11	3	1	0.3
ИТОГО			16,48	34,4	71,42	665	0,31		47,0	0,3		1,08	219	327,2	77,6	3,18
ОБЕД																
109	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	87	0,03		0,00	0,00		0,30	6	19	4	0,3
44	Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	1.6	7.1	5.9	94	0.03		21.8	0.00		3.2	46	34	17	0.9
146	Суп картофельный с клецками	250/30	1,2	2,6	8,8	63	0,06		5,7	0,00		1,2	11	40	17	0,6
407	Рагу из птицы	200	15.7	16.43	18.14	283	0.13		11.8	0.022		3.53	28.52	158.6	44.50	2.05
	Компот с яблоками	200	0.5	0.2	22.2	100	0.03		11.6	0.00		0.1	19	12	8	0.8
ИТОГО			21,3	26,63	69,84	627	0,28		30,0	7,36		8,33	110,5	263,6	86,5	22,65
ПОЛДНИК																
574	Булочка школьная	60	4.8	2.0	33.5	171	0.06		0.0	0.01		0.9	9	36	7	0.5
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.4	0.0	29.0	122	0.00		0.0	0.00		0.00	1	0	0	0.1
ИТОГО			6,2	2,0	62,5	293	0,06		0,0	0,01		0,9	10	36	7	0,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,98	63,03	203,8	1585	0,65		77	7,67		10,31	339,5	626,8	171,1	26,43

5 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техниче-ской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
62	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06		3,6	0,0		0,4	43	57	40	0,8
313	Запеканка из творога с киселем	150	24,0	25,2	23,9	425	0,07		0,6	0,2		0,7	297	347	38	1,0
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00		2,8	0,00		0,0	14,2	4	2	0,4
ИТОГО			26,5	25,9	74,8	648	0,17		17	0,2		1,9	392,2	440	104	6,8
ОБЕД																
109	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	87	0,03		0,00	0,00		0,30	6	19	4	0,3
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02		5,7	0,00		2,3	33	38	19	1,3
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111	0,105		8,25	0,00		1,37	15,25	63,5	24	0,95
103	Сельдь соленая	40	6,96	6,84	0,00	89	0,008		0,00	0,08		0,44	32	108	16	0,44
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18		6,8	0,06		0,2	52	114	38	1,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01		0,5	0,00		0,0	28	19	7	1,5
ИТОГО			39,1	34,65	111,0	670	0,55		26,01	0,09		5,9	199	551	158	10,6
ПОЛДНИК																
565	Булочка домашняя	50	3,0	5,92	23,9	195	0,04		0,0	0,04		0,5	5,7	22,8	4,28	0,35
515	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08		1,85	0,04		0,0	240	180	28	0,2
ИТОГО			8,8	10,92	33,5	301	0,12		1,85	0,08		0,5	245,7	202,8	32,3	0,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			74,4	71,7	219,3	1619	0,84		44,86	0,37		8,3	1032,7	1193,8	294,3	17,95

6 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техниче-ской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
291	Макаронные изделия отварные	180	4,43	7,29	40,6	245	0,03		0,0	0,048		0,34	6,12	85	27,3	0,63
336	Рыба, припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07		1,2	0,02		3,9	46	145	22	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17,5	79	23,5	1,95
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00		2,8	0,00		0,00	14,2	4	2	0,4
ИТОГО			22,2	15,33	85,1	568	0,26		49,6	0,07		5,18	125,8	333,4	88	3,6
ОБЕД																
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17,5	79	23,5	1,95
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04		15,4	0,00		4,6	30	29	18	0,9
146	Суп картофельный с клецками	250/30	1,2	2,6	8,77	63	0,062		5,75	0,00		1,2	10,75	40,25	16,75	0,6
406	Плов	200	15,23	15,14	36,09	341	0,028		1,23	0,009		5,14	31,42	126,66	29,52	1,23
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01		70,0	0,00		0,0	12	3	3	1,5
ИТОГО			21,53	28,74	95,46	726	0,23		92,38	0,009		11,64	101,67	277,91	90,8	6,18
ПОЛДНИК																
	Кондитерские изделия мучные	70	1,8	2,0	424	248	0,02		0,0	0,00		0,4	10	22	6	0,9
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00		0,00	0,00		0,00	11	3	1	0,3
ИТОГО			1,9	2,0	439	308	0,02		0,00	0,00		0,4	21	25	7	1,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,6	46,07	619,6	1602	0,51		141,98	0,08		17,22	248,5	636,31	185,8	10,98

7 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техни- ческо- й карты	Наименован- ие блюда	Выход	Бел- ки	Жиры	Углев- оды	Энергет- ическая ценност- ь к/кал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
							В1	В2	С	А	В- ка Р	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
112	Мандарин	100	0,32	0,32	7,84	38	0,024		8,0	0,00		0,16	12,8	8,8	7,2	1,76
8	Салат из моркови с черносливом	100	1,5	0,2	21,7	95	0,04		3,3	0,00		0,7	49	62	54	1,3
250	Каша манная вязкая	200	7,7	11,8	35,5	279	0,084		1,42	0,08		0,76	140, 6	136, 4	23	0,56
111	Батон школьный	30	2,25	0,87	15,4	78	0,033		0,00	0,00		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04		1,3	0,02		0,0	126	90	14	0,1
ИТОГО			15,4 5	16,17	109,1	625	0,237		16,0 2	0,1		2,77	359,3	339, 9	118, 9	6,92
ОБЕДЫ																
4	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04		27,8	0,00		4,5	44	32	17	0,6
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,9	7,7	83	0,057		18,4 7	0,00		2,37	34	47,5	22,2 5	0,8
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,88	174	0,068		0,01 8	0,00		0,95	6,84	42,8 8	9,72	0,93
349	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07		0,7	0,01		2,6	29	125	25	0,7
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17,5	79	23,5	1,95
	Лимонный напиток	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00		2,8	0,00		0,0	14,2	4	2	0,4
ИТОГО			22,2 4	21,71	94,18	662	0,325		49,78	0,01		11,1 2	145, 54	330, 38	99,4 7	5,38
ПОЛДНИК																
	Булочка	50	3,5	6,91	27,9	188	0,05		0,0	0,04		0,58	6,66	26,6	5	0,41
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08		1,4	0,04		0,0	240	180	28	0,2
ИТОГО			9,3	11,91	35,9	288	0,13		1,4	0,08		0,58	246, 66	206, 6	33	0,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,9 9	49,79	239,18	1575	0,692		67,2	0,19		14,4 7	751,5	876, 88	251, 37	12,9 1

8 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техниче-ской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углероды	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
95	Бутерброд с джемом	50	1,4	3,58	27,16	146	0,016		0,16	0,025		0,25	8,33	14,16	4,16	0,58
271	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,6	4,9	71,8	354	0,06		0,7	0,03		0,4	40	145	55	1,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	60	0,00		0,0	0,00		0,0	11	3	1	0,3
ИТОГО			8,9	8,88	130,16	646	0,156		120,86	0,055		1,05	127,33	208,16	86,16	2,88
ОБЕДЫ																
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04		8,4	0,00		4,6	23	40	18	0,8
126	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78	0,03		13,6	0,00		2,4	43	45	24	1,1
407	Рагу из птицы	200	15,77	16,45	18,17	283	0,13		11,88	0,022		3,54	28,57	158,85	44,57	2,05
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17,5	79	23,5	1,95
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01		0,5	0,00		0,0	28	19	7	1,5
ИТОГО			22,57	32,75	76,17	688	0,3		34,38	0,022		11,24	140	341,85	117,07	74
ПОЛДНИК																
	Кондитерские изделия мучные	60	3,7	7,84	35,28	228	0,04		0,00	0,05		0,72	9,6	35,2	5,6	0,48
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00		0,0	0,00		0,0	11	3	1	0,3
ИТОГО			3,8	7,84	50,28	288	0,04		0,00	0,05		0,72	20,6	38,2	6,6	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,27	49,47	256,61	1622	0,496		155,24	0,127		13,01	287,96	588,21	209,83	106

9 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техни ческо й карты	Наименовани е блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет ическая ценност ь к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
332	Рыба отварная	100	7,28	14,6	0,00	161	0,09		0,0	0,00		0,28	21,7	93,8 3	11,9	1,12
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18		6,8	0,06		0,2	52	114	38	1,4
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17,5	79	23,5	1,95
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04		1,3	0,02		0,0	126	90	14	0,1
ИТОГО			21,73	27,95	107,4	751	0,5		33,1	0,08		2,18	2372	446, 83	192, 4	6,07
ОБЕДЫ																
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02		5,7	0,00		2,3	33	38	19	1,3
152	Уха с крупой	250	2,1	5,3	16,3	121	0,09		7,7	0,00		2,3	15	63	26	0,9
294	Макароны отварные с овощами	200	4,0	10,4	30,7	232	0,08		2,3	0,08		1,1	14	60	26	1,2
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17,5	79	23,5	1,95
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00		0,0	0,00		0,0	1	0	0	0,1
ИТОГО			12,3	21,8	101,6	651	0,28		15,7	0,08		6,4	80,5	240	94,5	5,45
ПОЛДНИК																
	Булочка	30	2,05	0,85	14,4	114	0,026		0,0	0,04		0,39	3,85	15,4 3	3,0	0,21
518	Сок яблочный	200	4,0	0,2	0,2	92	0,01		2,0	0,00		0,0	7	0	0	1,4
ИТОГО			6,05	1,05	14,6	206	0,036		2,0	0,04		0,39	10,8 5	15,4 3	3,0	1,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,08	50,8	223,6	1608	0,816		50,8	0,2		8,97	11507	702, 26	289, 9	13,1 3

10 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техниче-ской карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
253	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,8	37	279	0,06		1,42	0,08		0,28	131	169	37,2	0,56
100	Сыр порционный	20	5,12	5,22	0,0	68	0,006		0,14	0,046		0,1	180	118	10	0,18
111	Батон	30	2,25	0,87	15,4	78	0,033		0,0	0,00		0,51	5,7	19,5	3,90	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00		2,8	0,00		0,0	14,2	4	2	0,4
ИТОГО			14,2	17,99	71,65	507	0,116		34,36	0,126		0,99	347,9	322	59,6	1,85
ОБЕД																
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04		15,4	0,00		4,6	30	29	18	0,9
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108	0,19		8,7	0,04		0,2	19	66	26	0,9
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,1	253	0,207		0,00	0,04		0,61	14,2	202,8	135,43	4,54
412	Котлета	100	15	10,7	9,28	188	0,1		0,85	0,04		0,4	37,1	94,2	18,5	1,14
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	87	0,09		0,0	0,00		0,7	17,5	79	23,5	1,95
	Лимонный напиток	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00		2,8	0,00		0,0	14,2	4	2	0,4
ИТОГО			30,35	33,55	104,48	835	0,63		27,8	0,12		6,5	132	475	223,4	9,83
ПОЛДНИК																
	Кондитерские изделия мучные	70	3,6	2,9	45,0	267	0,05		0,0	0,00		1,4	7	30	5	0,5
493	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,00	15,0	60		0,0	0,0	0,00		0,0	11	3	1
ИТОГО			203,6	3,0	45,0	282	60,05		0,0	0,00		1,4	7	41	8	1,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			248,15	54,54	221,13	1624	60,796		62,16	0,246		8,89	486,9	838	291	13,18

