

**Согласовано:**

Начальник территориального отдела  
Управления федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по Белгородской области  
в Яковлевском районе

 Сучалкин Б.Н.

«    »    20    г.



**Утверждено:**

Директор МОУ «Ракитянская средняя  
общеобразовательная школа №1»

 Холодова Р.А.

приказ № 408 от «21» июня 2017 г.



## Перспективное меню

### для школьных завтраков и обедов (осенней – зимний период)

Используемая литература для составления технологических карт:

«Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», 2007 г.

составители: Голунова Л.Е.; Лабзина М.Т.

*Сел. А.*

Технологическая карта. Рецепт №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**  
**Понедельник 1 неделя**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Пряники	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№61	Салат из белокочанной капусты	100/150	7,9	0,4	26,2	115	0,46	7,68	-	2,1	-	25,8	13,3	0,74
№466	Биточки	75/85	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,71
№714	Чай с лимоном	200/7	0,6	0,3	5,7	28	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	40	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕДЫ:**

№162	Суп гороховый на мясном бульоне	250/300	5	3,1	28,4	131	0,2	18,25	1,1	0,26	18,73	61,2	59,9	1,83
№450	Плов с мясом	200/250	20,23	20,34	55,15	367,8	0,273	1,75	1,35	7,44	28,67	78	41,2	2,1
№651	Кисель	200	0,2	-	23,7	85	0,006	0,03	-	-	16,5	11,5	11,5	2,3
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
№46	Салат из соленых огурцов с луком	50/70	0,7	0,1	2,7	11	-	0,09	-	-	1,8	2,8	2,8	0,6

**ОБЕД(многодетные):**

№162	Суп гороховый на мясном бульоне	250/300	5	3,1	28,4	131	0,2	18,25	1,1	0,26	18,73	61,2	59,9	1,83
№450	Плов с мясом	200/250	20,23	20,34	55,15	367,8	0,273	1,75	1,35	7,44	28,67	78	41,2	2,1
№651	Кисель	200	0,2	-	23,7	85	0,006	0,03	-	-	16,5	11,5	11,5	2,3
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
№46	Салат из соленых огурцов с луком	50/70	0,7	0,1	2,7	11	-	0,09	-	-	1,8	2,8	2,8	0,6
	Печенье сдобное	100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ПОЛДНИК:**

	Вафли	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
	Йогурт	200	0,2	-	35,8	142	0,09	0,3	-	-	17,05	1,55	-	2,31

Технологическая карта. Рецепт №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**  
**Вторник 1 неделя**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Булочка «Витушка»	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№473	Тефтели	75/85	16,4	27,8	-	335	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,2	14,5	0,41
№7	Каша гречневая рассыпчатая	105/135	14,2	11,5	11,2	210	0,06	0,03	-	-	16,5	11,5 5	6,01	2,31
	Икра кабачковая	100	1,3	0	22,4	90	0,031	8,7	0,01	0,03	5	22	27	0,26
№644	Компот из сухофруктов	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	40	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,5 5	6	2,31

**ОБЕД:**

№169	Суп лапша на мясном бульоне	200/250	2	0,4	18,1	80	3,3	36,13	0,9	6	60,13	80,43	16,3	2,06
№220	Картофельное пюре	200/250	10,3	13,5	74,2	234,35	0,088	34,53	2,1	1,04	139,9	162,7	51,4	1,05
№340	Рыба тушеная в томатном соусе	75/85	13,9	6,5	4,0	132	0,262	4,2	0,009	0,48	14,46	189,2	29,83	1,90
	Огурцы свежие/соленые	50/70	0,4/0,5	5,1/5,2	8,9/8,9	88/88	0,080/ 0,008	35/35	0,45/ 0,45	1,72/ 1,72	51,5/ 51,5	36,8/ 36,8	17,7/ 17,7	0,68/ 0,68
№732	Напиток апельсиновый	200	4,9	0	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД(многодетные):**

№169	Суп лапша на мясном бульоне	200/250	2	0,4	18,1	80	3,3	36,13	0,9	6	60,13	80,43	16,3	2,06
№220	Картофельное пюре	200/250	10,3	13,5	74,2	234,35	0,088	34,53	2,1	1,04	139,9	162,7	51,4	1,05
№340	Рыба тушеная в томатном соусе	75/85	13,9	6,5	4,0	132	0,262	4,2	0,009	0,48	14,46	189,2	29,83	1,90
	Огурцы свежие/соленые	50/70	0,4	5,1	8,9	88	0,08	35	0,45	1,72	51,5	36,8	17,7	0,68
32	Напиток апельсиновый	200	4,9	0	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Конфеты	50	8	15	50	47	0,05	1,12	0,02	2,23	2,02	8,2	14,4	0,41

**ПОЛДНИК:**

	Пряники	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
№719	Кофейный напиток	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7

Технологическая карта. Рецептура №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**  
**Среда 1 неделя**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Булочка «Любава»	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№326	Запеканка из творога с изюмом	110/150	10,3	13,5	74,2	234,35	0,088	34,53	2,1	1,04	139,9	162,4	51,4	1,05
	Сгущённое молоко	40/50	24	45	10,7	211	0,53	0,24	2,5	8,2	7,2	8,7	16	1,9
№714	Какао с молоком	200	16,4	27,8	-	34	2,06	1,6	0,36	5,89	5,3	38,5	5,55	2,5
	Хлеб	40	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД:**

№133	Борщ овощной на мясном бульоне	200/250	6,4	6,16	28,22	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№311	Макароны отварные	130/150	2,04	0,4	18,1	252	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	10,04	43,7	0,45
№466	Гуляш	75/85	16,02	14,82	5,8	219,4	0,06	0,015	-	4,7	9	1,88	22	2,7
	Сок яблочный	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД(многолетние):**

№133	Борщ овощной на мясном бульоне	200/250	6,4	6,16	28,22	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№311	Макароны отварные	130/150	2,04	0,4	18,1	252	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	10,04	43,7	0,45
№466	Гуляш	75/85	16,02	14,82	5,8	219,4	0,06	0,015	-	4,7	9	1,88	22	2,7
	Сок яблочный	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Конфеты «Джек»	50	8	15	50	47	0,05	1,12	0,02	2,23	2,02	8,2	14,4	0,41

**ПОЛДНИК:**

	Булочка творожная	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
	Ряженка	200	0,2	-	35,8	116,13	0,09	0,03	-	-	17,05	1,55	-	2,31

Технологическая карта. Рецептура №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**  
Четверг 1 неделя

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Вафли	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№444	Печень тушенная в соусе	50/75	47,1	17,8	13,58	230	0,222	91,79	0,99	6,79	118,3	216,9	85,2	2,14
№220	Картофельное пюре	180/210	4	11	29	152	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	100,4	43,7	0,45
№651	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,06	0,6
	Хлеб	40	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Бананы	200	-	-	-	0,2002	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7

**ОБЕД:**

№156	Суп картофельный на мясном бульоне	250/300	14,5	9,2	21,3	207,9	10,28	25,15	0,9	19,4	22,13	119,3	36,5	1,45
№483	Голубцы ленивые с мясом	200/250	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
№733	Напиток из свежих яблок или фруктов	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
№3, №5	Бутерброд с сыр.	60	3,2	3,3	-	43,3	0,38	2,4	0,21	-	12,4	15,6	-	65,3
	и колбасой п/к		1,3	0,1	9,3	80	0,002	0,06	-	-	1,8	2,1	18	4,62
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Бананы	200	-	-	-	0,2002	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7

**ОБЕД (многодетные):**

№156	Суп картофельный на мясном бульоне	250/300	14,5	9,2	21,3	207,9	10,28	25,15	0,9	19,4	22,13	119,3	36,5	1,45
№483	Голубцы ленивые с мясом	200/250	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
№733	Напиток из свежих яблок или фруктов	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
№3, №5	Бутерброд с сыром	60	3,2	3,3	-	43,3	0,38	2,4	0,21	-	12,4	15,6	-	65,3
	и колбасой п/к		1,3	0,1	9,3	80	0,002	0,06	-	-	1,8	2,1	18	4,62
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Кексы	50	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ПОЛДНИК:**

	Булка творожная	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
	Снежок	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
Технологическая карта. Рецептура	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

№, стр

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**  
**Пятница 1 неделя**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Печенье	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№450	Плов с мясом	200/250	20,23	20,34	55,15	367,8	0,273	1,75	1,35	7,44	28,67	78	41,2	2,1
№46	Салат из соленых огурцов с луком	50/70	0,7	0,1	2,7	11	-	0,09	-	-	1,8	2,8	2,8	0,6
№719	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	-	23,7	85	0,006	0,03	-	-	16,5	11,5	11,5	2,3
	Хлеб	40	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД:**

№154	Рассольник на мясном бульоне	250/300	6,4	6,16	28,2	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№307, №311	Омлет с сыром	105	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
№466	Котлеты	75/85	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,71
№644	Компот из сухофруктов	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД (многолетные):**

№154	Рассольник на мясном бульоне	250/300	6,4	6,16	28,2	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№307, №311	Омлет с сыром	105	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
№466	Котлеты	75/85	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,71
№644	Компот из сухофруктов	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Бананы	200	-	-	-	0,2002	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7

**ПОЛДНИК:**

	Вафли	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
	Сок фруктовый	200	16,4	27,8	-	34	2,06	1,6	0,36	5,89	5,3	38,5	5,55	2,5

Технологическая карта. Рецепт №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**  
**Понедельник 2 неделя**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Печенье	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№220	Картофельное пюре	200/250	10,3	13,5	74,2	234,35	0,088	34,53	2,1	1,04	139,9	162,7	51,4	1,05
№340	Рыба тушеная в томатном соусе	75/85	13,9	6,5	4,0	132	0,262	4,2	0,009	0,48	14,46	189,2	29,83	1,90
	Огурцы свежие/соленые	50/70	0,4	5,1	8,9	88	0,08	35	0,45	1,72	51,5	36,8	17,7	0,68
	Сок	200	0,2	-	23,7	85	0,006	0,03	-	-	16,5	11,5	11,5	2,3
	Хлеб	40	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД:**

№169	Суп-лапша на мясном бульоне	250/300	6,4	6,16	28,22	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№473	Тефтели	75/85	16,4	27,8	-	335	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,2	14,5	0,41
№220	Каша пшеничная	180/210	4	11	29	152	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	100,4	43,7	0,45
№644	Компот из сухофруктов	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
№61	Салат из морской капусты	150	7,9	0,4	26,2	115	0,46	7,68	-	2,1	-	25,8	13,3	0,74
	Кексы	50	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ОБЕД (многодетные):**

№169	Суп-лапша на мясном бульоне	250/300	6,4	6,16	28,22	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№473	Тефтели	75/85	16,4	27,8	-	335	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,2	14,5	0,41
№284	Каша пшеничная	180/210	4	11	29	152	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	100,4	43,7	0,45
№644	Компот из сухофруктов	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
№61	Салат из морской капусты	150	7,9	0,4	26,2	115	0,46	7,68	-	2,1	-	25,8	13,3	0,74
	Яблоки	200	-	-	-	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ПОЛДНИК:**

	Вафли	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
№719	Кофейный напиток	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06

Технологическая карта. Рецепт №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**  
**Вторник 2 неделя**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Булочка «Витушка»	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№449	Мясо тушеное с овощами	75/85	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,71
№301, №311	Макароны отварные	130/150	2,04	0,4	18,1	252	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	10,04	43,7	0,45
№651	Кисель	200	0,2	-	23,7	85	0,006	0,03	-	-	16,5	11,5	11,5	2,3
	Хлеб	40	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД**

№62	Уха - рыбацкая	250/300	14,5	9,2	21,3	207,9	10,28	25,15	0,9	19,4	22,13	119,3	36,5	1,45
№490	Куры отварные	85/107	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,41
№230	Капуста тушеная	200/250	0,7	0,1	2,7	11	-	0,09	-	-	1,8	2,8	2,8	0,6
	Соленые помидоры	50	-	-	-	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
№733	Напиток из свежих яблок или фруктов	200/250	1,36	-	29,02	116,19	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,06	0,6
	Хлеб	40	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД (многолетные):**

№62	Уха - рыбацкая	250/300	14,5	9,2	21,3	207,9	10,28	25,15	0,9	19,4	22,13	119,3	36,5	1,45
№490	Куры отварные	85/107	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,41
№230	Капуста тушеная	200/250	0,7	0,1	2,7	11	-	0,09	-	-	1,8	2,8	2,8	0,6
	Соленые огурцы или помидоры	50	-	-	-	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
№733	Напиток из свежих яблок или фруктов	200/250	1,36	-	29,02	116,19	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,06	0,6
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	«Банжур»	50	8	15	50	47	0,05	1,12	0,02	2,23	2,02	8,2	14,4	0,41

**ПОЛДНИК:**

	Пряники	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
	Снежок	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06



Технологическая карта. Рецепт №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**  
**Среда 2 неделя**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Булочка «Любава»	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№7	Каша гречневая рассыпчатая	105/135	14,2	11,5	11,2	210	0,06	0,03	-	-	16,5	11,55	6,01	2,31
№443	Гуляш	75/85	16,02	14,82	5,8	219,4	0,06	0,015	-	4,7	9	1,88	22	2,7
№744	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Хлеб	40	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД:**

№133	Борщ овощной на мясном бульоне	200/250	6,4	6,16	28,22	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№234	Картофель тушеный с мясом	200/250	10,3	13,5	74,2	234,35	0,088	34,53	2,1	1,04	139,9	162,7	51,4	1,05
№62	Салат из капусты квашеной	50	0,7	0,1	2,7	11	-	0,09	-	-	1,8	2,8	2,8	0,6
№732	Напиток апельсин.	200	0,6	0,3	5,7	28	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД(многолетные):**

№133	Борщ овощной на мясном бульоне	200/250	6,4	6,16	28,22	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№234	Картофель тушеный с мясом	200/250	10,3	13,5	74,2	234,35	0,088	34,53	2,1	1,04	139,9	162,7	51,4	1,05
№62	Салат из капусты квашеной	50	0,7	0,1	2,7	11	-	0,09	-	-	1,8	2,8	2,8	0,6
№732	Напиток апельсин.	200	0,6	0,3	5,7	28	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Апельсины	200	-	-	-	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ПОЛДНИК:**

	Печенье	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
	Йогурт	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7

Технологическая карта. Рецепт №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**  
Четверг 2 неделя

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Вафли	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№75	Винегрет овощной	100/150	7,9	10,4	26,2	225	0,012	0,09	-	-	37	91,2	110	217
№76	Сельдь	25/35	17,5	2	-	88	0,53	0,24	2,5	87,2	8,7	16,2	46,8	1,9
№714	Чай с лимоном	200	1,2	-	9,7	-	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Яблоки	200	-	-	-	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД:**

№154	Рассольник на мясном бульоне	200/250	6,4	6,16	28,2	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№301	Каша рисовая рассыпчатая	135/150	14,2	11,5	11,2	210	0,06	0,03	-	-	16,5	11,55	6,01	2,31
№466	Котлеты	75/85	16,02	14,82	5,8	219,4	0,06	0,015	-	4,7	9	1,88	22	2,7
№719	Кофейный напиток	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД(многодетные):**

№154	Рассольник на мясном бульоне	200/250	6,4	6,16	28,2	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№301	Каша рисовая рассыпчатая	135/150	14,2	11,5	11,2	210	0,06	0,03	-	-	16,5	11,55	6,01	2,31
№466	Котлеты	75/85	16,02	14,82	5,8	219,4	0,06	0,015	-	4,7	9	1,88	22	2,7
№719	Кофейный напиток	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Бананы	250	-	-	-	0,2002	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7

**ПОЛДНИК:**

	Булочка творожная	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
	Ряженка	200	0,2	-	35,8	116,13	0,09	0,03	-	-	17,05	1,55	-	2,31

Технологическая карта. Рецептура №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**  
**Пятница 2 неделя**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Печенье	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№398	Сосиски отварные	75/100	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,41
№301, №311	Макароны с сыром	135/185	12,3	25,3	-	293	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	100,4	43,7	0,45
№744	Компот из сухофруктов	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Хлеб	40	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД:**

№162	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	6,4	6,16	28,22	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№307	Омлет с сыром	105	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
№466	Биточки	85	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,71
	Сок фруктово-ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,06	0,6
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД (многодетные):**

№162	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	6,4	6,16	28,22	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№307	Омлет с сыром	105	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
№466	Биточки	85	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,71
	Сок фруктово-ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,06	0,6
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Конфеты	50	8	15	50	47	0,05	1,12	0,02	2,23	2,02	8,2	14,4	0,41

**ПОЛДНИК:**

	Вафли	50/100	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
	Кисель	200	0,2	-	5,2	124	0,1	2	0,06	2,1	1,2	6	11	1,5