

УТВЕРЖДАЮ:  
Индивидуальный предприниматель

СОГЛАСОВАНО:  
Директор ГБОУ СОШ №  
г.о.Кинель

**Примерное 10-ти дневное меню для учащихся в возрасте с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях г.о.Кинель Самарской области**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

| № тех..                      | Наименование блюда             | Выход, г             | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергит. ценность | Витамины   |             |              |             | Минеральные вещ-ва |              |              |             |
|------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|
|                              |                                |                      | Белки, г             | Жиры, г     | Углеводы     |                   | В1         | С           | А            | Е           | Са                 | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>1 день ( ПОНЕДЕЛЬНИК)</b> |                                | <b>Первая неделя</b> |                      |             |              |                   |            |             |              |             |                    |              |              |             |
| <b>Завтрак</b>               |                                |                      |                      |             |              |                   |            |             |              |             |                    |              |              |             |
| 41                           | Масло порционно                | 20                   | 0,2                  | 14,4        | 0,2          | 132,0             | 0          | 0           | 40           | 0,1         | 2,4                | 3            | 0            | 4,52        |
| 438                          | Омлет натуральный              | 1/105/5              | 10,2                 | 18,2        | 1,9          | 212,4             | 0,1        | 0,2         | 238          | 82,3        | 75,6               | 165,6        | 11,8         | 1,9         |
| 10                           | Салат из зеленого горошка      | 100                  | 3,0                  | 5,2         | 6,2          | 83,6              | 0,05       | 5,5         | 0,34         | 0           | 11                 | 30           | 10,4         | 0,34        |
| 943                          | Чай с сахаром + С вит.         | 200                  | 0,5                  | 0,0         | 9,5          | 60,0              | 0          | 1,8         | 0            | 0           | 13,6               | 22,1         | 11,7         | 2,1         |
|                              | Хлеб пшеничный                 | 40                   | 3,0                  | 0,0         | 20,0         | 99,0              | 0          | 0           | 0            | 0,3         | 6,9                | 31,8         | 7,5          | 0,9         |
|                              | Хлеб ржаной                    | 30                   | 4,0                  | 1,0         | 22,0         | 66,0              | 0,00       | 0,00        | 0,00         | 0,40        | 6,90               | 13,00        | 9,90         | 0,30        |
|                              | <b>Итого завтрак:</b>          | <b>500</b>           | <b>20,9</b>          | <b>38,8</b> | <b>59,8</b>  | <b>653,0</b>      | <b>0,2</b> | <b>7,5</b>  | <b>278,3</b> | <b>83,1</b> | <b>116,4</b>       | <b>265,5</b> | <b>51,3</b>  | <b>10,1</b> |
| <b>Обед</b>                  |                                |                      |                      |             |              |                   |            |             |              |             |                    |              |              |             |
| 81                           | Салат из квашеной капусты      | 100                  | 1,6                  | 5,0         | 7,6          | 83,2              | 0          | 12,5        | 0            | 0           | 20,6               | 15,3         | 7,1          | 0,29        |
| 187                          | Щи из свежей капусты с курицей | 5\200                | 9,3                  | 21,6        | 31,9         | 169,0             | 0,2        | 63,1        | 0            | 0           | 200,6              | 213,9        | 90,9         | 3,6         |
| 591                          | Гуляш из говядины              | 1/90                 | 19,7                 | 17,9        | 4,8          | 168,2             | 0,17       | 1,28        | 0            | 0           | 24,36              | 194,69       | 26,01        | 2,32        |
| 679                          | Гречка рассыпчатая             | 150                  | 7,5                  | 5,6         | 35,8         | 230,5             | 0,18       | 0           | 0            | 0,64        | 12,98              | 208,5        | 67,5         | 3,95        |
| 868                          | Компот из изюма                | 180                  | 0,7                  | 0,1         | 32,0         | 122,0             | 0,02       | 0,72        | 0            | 0           | 32,48              | 23,44        | 17,46        | 0,69        |
|                              | Хлеб пшеничный                 | 50                   | 3,0                  | 0,3         | 24,0         | 123,0             | 0          | 0           | 0            | 0,3         | 6,9                | 31,8         | 7,5          | 0,9         |
|                              | Хлеб ржаной                    | 20                   | 2,4                  | 0,3         | 14,5         | 44,0              | 0,00       | 0,00        | 0,00         | 0,40        | 6,90               | 13,00        | 9,90         | 0,30        |
|                              | <b>Итого обед:</b>             | <b>795</b>           | <b>44,2</b>          | <b>50,8</b> | <b>150,6</b> | <b>939,9</b>      | <b>0,6</b> | <b>77,6</b> | <b>0,0</b>   | <b>1,3</b>  | <b>304,8</b>       | <b>700,6</b> | <b>226,4</b> | <b>12,1</b> |
|                              | <b>Всего:</b>                  | <b>1295</b>          | <b>65,1</b>          | <b>89,6</b> | <b>210,4</b> | <b>1592,9</b>     | <b>0,7</b> | <b>85,1</b> | <b>278,3</b> | <b>84,4</b> | <b>421,2</b>       | <b>966,1</b> | <b>277,7</b> | <b>22,1</b> |

| № тех..                 | Наименование блюда                       | Выход, г             | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |              |            | Минеральные вещества |              |              |             |  |
|-------------------------|--|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|--------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--|
|                         |  |                      |             |             |              |                               | В1         | С           | А            | Е          | Са                   | Р            | Mg           | Fe          |  |
| <b>2 день (ВТОРНИК)</b> |  | <b>Первая неделя</b> |             |             |              |                               |            |             |              |            |                      |              |              |             |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |                      |             |             |              |                               |            |             |              |            |                      |              |              |             |  |
| 177                     | Каша молочная манная со сливочным маслом | 200                  | 7,6         | 4,6         | 31,0         | 356,0                         | 0,24       | 1,56        | 28,8         | 0          | 101,4                | 136,9        | 35,17        | 1,78        |  |
| 458                     | Булочка "Веснушка"                       | 75                   | 2,1         | 1,4         | 20,7         | 178,0                         | 0,05       | 0,05        | 11,25        | 0,00       | 9,75                 | 26,75        | 10,88        | 0,68        |  |
| 943                     | Чай с сахаром и молоком                  | 200                  | 1,4         | 1,6         | 16,4         | 86,0                          | 0,02       | 0,00        | 0,08         | 0,01       | 33,00                | 67,50        | 10,50        | 0,40        |  |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 40                   | 3,0         | 0,0         | 20,0         | 99,0                          | 0          | 0           | 0            | 0,3        | 6,9                  | 31,8         | 7,5          | 0,9         |  |
|                         | Хлеб ржаной                              | 30                   | 4,0         | 1,0         | 22,0         | 66,0                          | 0,00       | 0,00        | 0,00         | 0,40       | 6,90                 | 13,00        | 9,90         | 0,30        |  |
|                         | <b>Итого завтрак:</b>                    | <b>545</b>           | <b>18,1</b> | <b>8,6</b>  | <b>110,1</b> | <b>785,0</b>                  | <b>0,3</b> | <b>1,6</b>  | <b>40,1</b>  | <b>0,7</b> | <b>158,0</b>         | <b>276,0</b> | <b>74,0</b>  | <b>4,1</b>  |  |
| <b>Обед</b>             |  |                      |             |             |              |                               |            |             |              |            |                      |              |              |             |  |
| 126                     | Икра морковная                           | 100                  | 2,20        | 4,60        | 10,88        | 93,70                         | 0,05       | 2,6         | 0            | 0,03       | 15,32                | 35           | 20,14        | 0,6         |  |
| 200                     | Суп с домашней лапшой с курицей          | 5/200                | 8,7         | 2,5         | 14,6         | 166,0                         | 0,15       | 15,59       | 0,08         | 0,15       | 49,3                 | 250,53       | 38,5         | 1,19        |  |
| 307                     | Котлеты,биточки рубленые из курицы       | 1\90                 | 9,7         | 13,9        | 7,9          | 196,0                         | 0,05       | 0,26        | 64           | 0          | 56                   | 105,9        | 15,4         | 1           |  |
| 679                     | Каша ячневая                             | 150                  | 4,8         | 4,3         | 30,8         | 187,0                         | 0,09       | 0           | 0,02         | 0          | 39,14                | 168          | 0,02         | 0,83        |  |
|                         | Сок фруктовый                            | 180                  | 1,0         | 0,0         | 20,2         | 104,0                         | 0,02       | 4           |              | 0,2        | 14                   | 14           | 8            | 2,8         |  |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 50                   | 3,0         | 0,3         | 24,0         | 123,0                         | 0          | 0           | 0            | 0,3        | 6,9                  | 31,8         | 7,5          | 0,9         |  |
|                         | Хлеб ржаной                              | 20                   | 2,4         | 0,3         | 14,5         | 44,0                          | 0,00       | 0,00        | 0,00         | 0,40       | 6,90                 | 13,00        | 9,90         | 0,30        |  |
|                         | <b>Итого обед:</b>                       | <b>795</b>           | <b>31,8</b> | <b>26,0</b> | <b>122,9</b> | <b>913,7</b>                  | <b>0,4</b> | <b>22,5</b> | <b>64,1</b>  | <b>1,1</b> | <b>187,6</b>         | <b>618,2</b> | <b>99,5</b>  | <b>7,6</b>  |  |
| <b>Всего:</b>           |  | <b>1340</b>          | <b>49,9</b> | <b>34,6</b> | <b>233,0</b> | <b>1698,7</b>                 | <b>0,7</b> | <b>24,1</b> | <b>104,2</b> | <b>1,8</b> | <b>345,5</b>         | <b>894,2</b> | <b>173,4</b> | <b>11,7</b> |  |

| № тех.. | Наименование блюда  | Выход, г    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергит. ценность | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещ-ва |               |              |             |  |
|---------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------------|---------------|--------------|-------------|--|
|         |   |             | Белки, г             | Жиры, г      | Углеводы      |                   | В1          | С            | А            | Е           | Са                 | Р             | Мg           | Fe          |  |
|         | <b>3 день (СРЕДА)</b>   |             | <b>Первая неделя</b> |              |               |                   |             |              |              |             |                    |               |              |             |  |
|         | <b>Завтрак</b>  |             |                      |              |               |                   |             |              |              |             |                    |               |              |             |  |
| 424     | Яйцо вареное  | 1/40        | 5,1                  | 4,6          | 0,3           | 63,0              | 0,0         | 0,0          | 100,0        | 0,2         | 22,0               | 76,8          | 4,8          | 1,0         |  |
| 167     | Каша молочная рисовая со сливочным маслом                     | 200         | 7,4                  | 12,6         | 57,6          | 373,3             | 0,19        | 1,67         | 21           | 0           | 46,93              | 136           | 35           | 2,83        |  |
|         | Кисель плодово-ягодный  | 200         | 0,7                  | 0,1          | 32,0          | 122,0             | 0,02        | 0,72         | 0            | 0           | 32,48              | 23,44         | 17,46        | 0,69        |  |
|         | Хлеб пшеничный  | 40          | 3,0                  | 0,0          | 20,0          | 99,0              | 0           | 0            | 0            | 0,3         | 6,9                | 31,8          | 7,5          | 0,9         |  |
|         | Хлеб ржаной   | 30          | 4,0                  | 1,0          | 22,0          | 66,0              | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,40        | 6,90               | 13,00         | 9,90         | 0,30        |  |
|         | <b>Итого завтрак:</b>   | <b>510</b>  | <b>20,2</b>          | <b>18,3</b>  | <b>131,9</b>  | <b>723,3</b>      | <b>0,2</b>  | <b>2,4</b>   | <b>121,0</b> | <b>0,9</b>  | <b>115,2</b>       | <b>281,0</b>  | <b>74,7</b>  | <b>5,7</b>  |  |
|         | <b>Обед</b>   |             |                      |              |               |                   |             |              |              |             |                    |               |              |             |  |
| 17      | Огурец соленый порционно                                      | 100         | 2,0                  | 12,4         | 18,8          | 64,0              | 0,03        | 4,17         |              | 1,49        | 12,71              | 20,38         | 14,4         | 0,79        |  |
| 197     | Рассольник Петербургский с перловой крупой на курином бульоне | 5\200       | 4,3                  | 6,8          | 12,3          | 211,0             | 0,1         | 8,4          | 0            | 0           | 32,8               | 74,6          | 26,6         | 1,2         |  |
| 321     | Рагу из овощей с курицей                                      | 240         | 4,0                  | 15,0         | 23,0          | 265,0             | 0,03        | 0,92         |              |             | 21,81              | 154,15        | 22,03        | 3,06        |  |
| 868     | Компот из сухофруктов   | 200         | 0,7                  | 0,1          | 32,0          | 122,0             | 0,02        | 0,72         | 0            | 0           | 32,48              | 23,44         | 17,46        | 0,69        |  |
|         | Хлеб пшеничный  | 50          | 3,0                  | 0,3          | 24,0          | 123,0             | 0           | 0            | 0            | 0,3         | 6,9                | 31,8          | 7,5          | 0,9         |  |
|         | Хлеб ржаной   | 20          | 2,4                  | 0,3          | 14,5          | 44,0              | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,40        | 6,90               | 13,00         | 9,90         | 0,30        |  |
|         | <b>Итого обед:</b>  | <b>815</b>  | <b>16,38</b>         | <b>34,92</b> | <b>124,61</b> | <b>829</b>        | <b>0,18</b> | <b>14,21</b> | <b>0</b>     | <b>2,19</b> | <b>113,6</b>       | <b>317,37</b> | <b>97,89</b> | <b>6,94</b> |  |
|         | <b>Всего :</b>  | <b>1325</b> | <b>36,6</b>          | <b>53,2</b>  | <b>256,5</b>  | <b>1552,3</b>     | <b>0,4</b>  | <b>16,6</b>  | <b>121,0</b> | <b>3,1</b>  | <b>228,8</b>       | <b>598,4</b>  | <b>172,6</b> | <b>12,7</b> |  |





| № тех.. | Наименование блюда                                 | Выход, г    | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергит. ценность | Витамины   |             |              |             | Минеральные вещ-ва |              |              |             |
|---------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|
|         |  |             | Белки, г             | Жиры, г     | Углеводы     |                   | В1         | С           | А            | Е           | Са                 | Р            | Mg           | Fe          |
|         | <b>6 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>                        |             | <b>Вторая неделя</b> |             |              |                   |            |             |              |             |                    |              |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                     |             |                      |             |              |                   |            |             |              |             |                    |              |              |             |
| 41      | Масло порционно                                    | 20          | 0,2                  | 14,4        | 0,2          | 132,0             | 0          | 0           | 40           | 0,1         | 2,4                | 3            | 0            | 4,52        |
| 438     | Омлет натуральный                                  | 1/105/5     | 10,2                 | 18,2        | 1,9          | 212,4             | 0,1        | 0,2         | 238          | 82,3        | 75,6               | 165,6        | 11,8         | 1,9         |
| 10      | Салат из зеленого горошка                          | 100         | 3,0                  | 5,2         | 6,2          | 83,6              | 0,05       | 5,5         | 0,34         | 0           | 11                 | 30           | 10,4         | 0,34        |
|         | Кисель плодово-ягодный                             | 200         | 0,7                  | 0,1         | 32,0         | 122,0             | 0,02       | 0,72        | 0            | 0           | 32,48              | 23,44        | 17,46        | 0,69        |
|         | Хлеб пшеничный                                     | 40          | 3,0                  | 0,0         | 20,0         | 99,0              | 0          | 0           | 0            | 0,3         | 6,9                | 31,8         | 7,5          | 0,9         |
|         | Хлеб ржаной  | 30          | 4,0                  | 1,0         | 22,0         | 66,0              | 0,00       | 0,00        | 0,00         | 0,40        | 6,90               | 13,00        | 9,90         | 0,30        |
|         | <b>Итого завтрак:</b>                              | <b>500</b>  | <b>21,1</b>          | <b>38,9</b> | <b>82,3</b>  | <b>715,0</b>      | <b>0,2</b> | <b>6,4</b>  | <b>278,3</b> | <b>83,1</b> | <b>135,3</b>       | <b>266,8</b> | <b>57,1</b>  | <b>8,7</b>  |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |              |             |                    |              |              |             |
|         | <b>Обед</b>  |             |                      |             |              |                   |            |             |              |             |                    |              |              |             |
|         | Салат из свежей капусты                            | 100         | 2,0                  | 12,6        | 12,2         | 124,0             | 0          | 8,6         | 0            | 2,3         | 20,6               | 22,2         | 11,8         | 1,02        |
| 208     | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 5/200       | 7,4                  | 6,4         | 0,0          | 189,0             | 0          | 0           | 0            | 0           | 3,6                | 75,2         | 8,8          | 1,1         |
| 304     | Плов из курицы                                     | 240         | 29,0                 | 14,2        | 73,4         | 694,5             | 1,02       | 0           | 37           | 0,68        | 21,61              | 133,16       | 29           | 1,53        |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |              |             |                    |              |              |             |
| 943     | Чай с сахаром и лимоном                            | 180         | 4,5                  | 1,1         | 7,7          | 114,7             | 0,01       | 3,67        | 0,01         | 0,01        | 112,55             | 185,54       | 99,08        | 18,42       |
|         | Хлеб пшеничный                                     | 50          | 3,0                  | 0,3         | 24,0         | 123,0             | 0          | 0           | 0            | 0,3         | 6,9                | 31,8         | 7,5          | 0,9         |
|         | Хлеб ржаной  | 20          | 2,4                  | 0,3         | 14,5         | 44,0              | 0,00       | 0,00        | 0,00         | 0,40        | 6,90               | 13,00        | 9,90         | 0,30        |
|         | <b>Итого обед:</b>                                 | <b>795</b>  | <b>48,3</b>          | <b>35,0</b> | <b>131,8</b> | <b>1289,2</b>     | <b>1,0</b> | <b>12,3</b> | <b>37,0</b>  | <b>3,7</b>  | <b>172,2</b>       | <b>460,9</b> | <b>166,1</b> | <b>23,3</b> |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |              |             |                    |              |              |             |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |              |             |                    |              |              |             |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |              |             |                    |              |              |             |
|         | <b>Всего:</b>                                      | <b>1295</b> | <b>69,4</b>          | <b>73,9</b> | <b>214,1</b> | <b>2004,2</b>     | <b>1,2</b> | <b>18,7</b> | <b>315,4</b> | <b>86,8</b> | <b>307,4</b>       | <b>727,7</b> | <b>223,1</b> | <b>31,9</b> |





| № тех.. | Наименование блюда                                 | Выход, г    | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергит. ценность | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещ-ва |               |              |             |
|---------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------------|---------------|--------------|-------------|
|         |  |             | Белки, г             | Жиры, г     | Углеводы     |                   | В1         | С           | А          | Е          | Са                 | Р             | Mg           | Fe          |
|         | <b>9 день (ЧЕТВЕРГ)</b>                            |             | <b>Вторая неделя</b> |             |              |                   |            |             |            |            |                    |               |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                     |             |                      |             |              |                   |            |             |            |            |                    |               |              |             |
| 469     | Запеканка из творога с рисом /со сгущенным молоком | 150/10      | 27,8                 | 18,0        | 32,4         | 279,6             | 0,09       | 0,74        | 0,33       |            | 226,4              | 344,9         | 49           | 0,85        |
| 1107    | Плюшка "Московская"                                | 75          | 6,0                  | 4,0         | 37,0         | 158,0             | 0,1        | 0,0         | 6,0        | 0,0        | 19,4               | 56,8          | 23,2         | 1,3         |
| 943     | Чай с сахаром и молоком                            | 200         | 1,4                  | 1,6         | 16,4         | 86,0              | 0,02       | 0,00        | 0,08       | 0,01       | 33,00              | 67,50         | 10,50        | 0,40        |
|         | Хлеб пшеничный                                     | 40          | 3,0                  | 0,0         | 20,0         | 99,0              | 0          | 0           | 0          | 0,3        | 6,9                | 31,8          | 7,5          | 0,9         |
|         | Хлеб ржаной  | 30          | 4,0                  | 1,0         | 22,0         | 66,0              | 0,00       | 0,00        | 0,00       | 0,40       | 6,90               | 13,00         | 9,90         | 0,30        |
|         | <b>Итого завтрак:</b>                              | <b>505</b>  | <b>42,2</b>          | <b>24,6</b> | <b>127,8</b> | <b>688,6</b>      | <b>0,2</b> | <b>0,8</b>  | <b>6,4</b> | <b>0,7</b> | <b>292,6</b>       | <b>514,0</b>  | <b>100,1</b> | <b>3,8</b>  |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |            |            |                    |               |              |             |
|         | <b>Обед</b>  |             |                      |             |              |                   |            |             |            |            |                    |               |              |             |
| 12      | Салат из кукурузы                                  | 100         | 2,00                 | 4,00        | 5,00         | 60,00             | 0,06       | 5,58        | 0          |            | 11,2               | 3,47          | 11,72        | 0,4         |
| 187     | Щи из свежей капусты с курицей                     | 5\200       | 9,3                  | 21,6        | 31,9         | 169,0             | 0,2        | 63,1        | 0          | 0          | 200,6              | 213,9         | 90,9         | 3,6         |
| 619     | Каша перловая рассыпчатая                          | 150         | 4,6                  | 3,0         | 27,7         | 210,0             | 0,2        | 0           | 0          | 0          | 14,6               | 210           | 140          | 5           |
| 591     | Поджарка мясная                                    | 1/90        | 19,7                 | 17,9        | 4,8          | 146,9             | 0,17       | 1,28        | 0          | 0          | 24,36              | 194,69        | 26,01        | 2,32        |
| 943     | Чай с сахаром + С вит.                             | 180         | 0,5                  | 0,0         | 9,5          | 60,0              | 0          | 1,8         | 0          | 0          | 13,6               | 22,1          | 11,7         | 2,1         |
|         | Хлеб пшеничный                                     | 50          | 3,0                  | 0,3         | 24,0         | 123,0             | 0          | 0           | 0          | 0,3        | 6,9                | 31,8          | 7,5          | 0,9         |
|         | Хлеб ржаной  | 20          | 2,4                  | 0,3         | 14,5         | 44,0              | 0,00       | 0,00        | 0,00       | 0,40       | 6,90               | 13,00         | 9,90         | 0,30        |
|         | <b>Итого обед:</b>                                 | <b>795</b>  | <b>41,5</b>          | <b>47,1</b> | <b>117,4</b> | <b>812,9</b>      | <b>0,6</b> | <b>71,8</b> | <b>0,0</b> | <b>0,7</b> | <b>278,2</b>       | <b>689,0</b>  | <b>297,7</b> | <b>14,6</b> |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |            |            |                    |               |              |             |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |            |            |                    |               |              |             |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |            |            |                    |               |              |             |
|         | <b>Всего :</b>                                     | <b>1300</b> | <b>83,7</b>          | <b>71,7</b> | <b>245,2</b> | <b>1501,5</b>     | <b>0,8</b> | <b>72,5</b> | <b>6,4</b> | <b>1,4</b> | <b>570,8</b>       | <b>1203,0</b> | <b>397,8</b> | <b>18,4</b> |

| № тех.. | Наименование блюда                       | Выход, г    | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергит. ценность | Витамины   |             |             |            | Минеральные вещ-ва |              |              |             |
|---------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|
|         |  |             | Белки, г             | Жиры, г     | Углеводы     |                   | В1         | С           | А           | Е          | Са                 | Р            | Mg           | Fe          |
|         | <b>10 день (ПЯТНИЦА)</b>                 |             | <b>Вторая неделя</b> |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
| 421     | Макароны запеченные с сыром              | 180         | 11,0                 | 11,0        | 46,0         | 322,0             | 0,09       | 0,74        | 0,33        |            | 226,4              | 344,9        | 49           | 0,85        |
| 38      | Икра кабачковая                          | 50          | 1,0                  | 3,0         | 3,6          | 40,4              | 0          | 3,1         | 0           | 0          | 12,14              | 22           | 15,3         | 0,5         |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
| 943     | Чай с сахаром + С вит.                   | 200         | 0,5                  | 0,0         | 9,5          | 60,0              | 0          | 1,8         | 0           | 0          | 13,6               | 22,1         | 11,7         | 2,1         |
|         | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,0                  | 0,0         | 20,0         | 99,0              | 0          | 0           | 0           | 0,3        | 6,9                | 31,8         | 7,5          | 0,9         |
|         | Хлеб ржаной                              | 30          | 4,0                  | 1,0         | 22,0         | 66,0              | 0,00       | 0,00        | 0,00        | 0,40       | 6,90               | 13,00        | 9,90         | 0,30        |
|         | <b>Итого завтрак:</b>                    | <b>500</b>  | <b>19,5</b>          | <b>15,0</b> | <b>101,1</b> | <b>587,4</b>      | <b>0,1</b> | <b>5,6</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0,7</b> | <b>265,9</b>       | <b>433,8</b> | <b>93,4</b>  | <b>4,7</b>  |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
|         | <b>Обед</b>                              |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
| 76      | Сельдь с/с с луком и маслом              | 100         | 8,0                  | 10,4        | 3,6          | 217,0             | 0,02       | 4,3         | 17          | 0,1        | 21                 | 20           | 8,6          | 0,25        |
| 209     | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 10/200      | 6,29                 | 5,7         | 17           | 138,5             | 0,15       | 12,34       | 4,95        | 0,33       | 31,9               | 130          | 40           | 1,61        |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
| 436     | Жаркое из курицы                         | 1/240       | 16,0                 | 18,0        | 4,1          | 420,0             | 0,03       | 0,92        |             |            | 21,81              | 154,15       | 22,03        | 3,06        |
| 859     | Компот из свежих яблок                   | 180         | 0,0                  | 0,0         | 27,9         | 112,0             | 0,01       | 0,9         | 0           | 3          | 14,18              | 4,4          | 5,14         | 0,95        |
|         | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,0                  | 0,3         | 24,0         | 123,0             | 0          | 0           | 0           | 0,3        | 6,9                | 31,8         | 7,5          | 0,9         |
|         | Хлеб ржаной                              | 20          | 2,4                  | 0,3         | 14,5         | 44,0              | 0,00       | 0,00        | 0,00        | 0,40       | 6,90               | 13,00        | 9,90         | 0,30        |
|         | <b>Итого обед:</b>                       | <b>800</b>  | <b>35,7</b>          | <b>34,8</b> | <b>91,1</b>  | <b>1054,5</b>     | <b>0,2</b> | <b>18,5</b> | <b>22,0</b> | <b>4,1</b> | <b>102,7</b>       | <b>353,4</b> | <b>93,2</b>  | <b>7,1</b>  |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
|         |  |             |                      |             |              |                   |            |             |             |            |                    |              |              |             |
|         | <b>Всего :</b>                           | <b>1300</b> | <b>55,2</b>          | <b>49,8</b> | <b>192,2</b> | <b>1641,9</b>     | <b>0,3</b> | <b>24,1</b> | <b>22,3</b> | <b>4,8</b> | <b>368,6</b>       | <b>787,2</b> | <b>186,6</b> | <b>11,7</b> |

Данное меню и технологические карты приготовления блюд составлены в соответствии с "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008г. №45 СанПиН 2.4.5.2409-08.

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москвы/Под ред.Варфоломеевой В.Л.
- 2.Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения/ Под ред.Самсонова М.А. и др. Екатеринбург
3. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред.В.Т.Лапшиной.-М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов,В.В.Цыганенко, М.И.Пересичный.-К.:А.С.К.,2005-656с.
4. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Молильного и В.А.Тутельяна.-М.:Дели принт,2010.-628с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.:Госториздат,1995
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Горбунова.- Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург,2003г.
7. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/Под ред. Член.-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна.-М.:Дели принт,2002-236с.
8. Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева,-М.:ВО "Агрохимиздат",1987.,Т.1